



Το μέλλον μας είναι  
προϊόν φαντασίας:  
Αφήγηση και  
ευαλωτότητα  
Εργαλειοθήκη

KEPES ALAPÍTVÁNY; MYTHOS;  
THE VILLAGE STORYTELLING; SETTLE STORIES;  
AND STORYTELLING CENTRE AMSTERDAM

THE AURUS PROJECT

Τίτλος: Το μέλλον μας είναι προϊόν φαντασίας: Αφήγηση και ευαλωτότητα - Εργαλειοθήκη

Συμμετέχοντες οργανισμοί: Kepes Alapítvány, Βουδαπέστη, Ουγγαρία - Μύθος, Κορησσία, Κέα, Ελλάδα - The Village Storytelling Centre, Γλασκόβη, Σκωτία - Settle Stories, Settle, Αγγλία - Storytelling Centre Άμστερνταμ, Κάτω Χώρες.

Διαδικτυακή δημοσίευση: [aurusproject.eu](https://www.aurusproject.eu) [Σε αναζήτηση του εσωτερικού μας θησαυρού]

Αριθμός έργου: Erasmus+ 2020-1-NL01-KA204-064756 - Οργανισμός: DW-RS PRODUCTIES.

Επιτρέπεται η αναπαραγωγή και / ή δημοσίευση του περιεχομένου της παρούσας εργαλειοθήκης με την μέθοδο της εκτύπωσης, της φωτοτυπίας, της δημιουργίας μικροφίλμ, ή με οποιοδήποτε άλλο τρόπο χωρίς τη γραπτή έγκριση των συντακτών.

Θεωρούμε δεδομένο ότι όλοι όσοι κάνουν χρήση του παρόντος εγγράφου θα το αναφέρουν ως πηγή είτε ονομαστικά, είτε υπό μορφή παραπομπής. Τα στοιχεία της εργαλειοθήκης για τον σκοπό αυτό είναι τα εξής:

Kepes Alapítvány; Mythos; The Village Storytelling; Settle Stories; and Storytelling Centre Amsterdam (2022). All future is fictional. URL: <https://www.aurusproject.eu/>

Μια ακόμα δημοσίευση του έργου Aurus είναι:

Smets, P. & Troup, G. (2022). Σε αναζήτηση του εσωτερικού μας θησαυρού: Αφήγηση και άτομα που βρίσκονται σε ευάλωτη θέση. [Aurusproject.EU](https://www.aurusproject.eu)

## Πίνακας Περιεχομένων

<b>Πίνακας Περιεχομένων</b>	<b>3</b>
<b>Εισαγωγή</b>	<b>6</b>
Τι είναι εφαρμοσμένη αφήγηση-ιστόρηση;	7
Ποιοι είναι οι αποδέκτες της παρούσας εργαλειοθήκης;	8
Ποιες είναι οι συνιστώμενες χρήσεις της εργαλειοθήκης;	9
Γλωσσάριο Ορολογίας	10
<b>Μέρος 1 Προετοιμασία για το ταξίδι</b>	<b>12</b>
Δημιουργία ομάδας	13
<i>Χρόνος/Χώρος/Οργάνωση (στήσιμο)</i>	13
<i>Οικοδόμηση Εμπιστοσύνης</i>	14
<i>Σχηματισμός, Καταιγισμός, Νορμοθέτηση</i>	14
<i>- Η διαδικασία δημιουργίας μιας ομάδας</i>	
<i>Συνέργεια και Σφαιρική Υποστήριξη</i>	16
Δημιουργικά αποτελέσματα	16
<i>Γιατί - Ποια η αναγκαιότητα των δημιουργικών αποτελεσμάτων</i>	17
<i>στην εφαρμοσμένη αφήγηση με ομάδες σε κατάσταση αποκλεισμού;</i>	
<i>Ποια είδη δημιουργικού αποτελέσματος;</i>	17
<i>Ιδιοκτησία, συναίνεση και δεοντολογία της δημόσιας απόδοσης</i>	18
Αξιολόγηση	19
Τύποι ιστορίας	22
<i>Λαϊκά παραμύθια, μύθοι και θρύλοι</i>	22
<i>Προσωπικές Ιστορίες</i>	23
<i>Ιστορίες Αποστασιοποίησης (One-Step-Removed)</i>	23
<i>- Δημιουργία νέων φανταστικών αφηγήσεων</i>	
<b>Σχεδίαση</b>	<b>24</b>
Πως να σχεδιάσετε ένα Εργαστήριο	24
<i>Προθέρμανση και Δημιουργία Σχέσεων</i>	24
Γενική Δομή Εργαστηρίου	24
<b>Μέρος 2 Στην πράξη, Δραστηριότητες</b>	<b>28</b>
<i>Ασκήσεις προθέρμανσης</i>	29
<i>Πρόεδρος, Αντιπρόεδρος, Γραμματέας (Freeman, Hardy, Willis)</i>	29
<i>10 σε κύκλο</i>	31
<i>Ερώτηση της Ημέρας</i>	32
Δημιουργία Χαρακτήρα - Νέα αφηγήματα	33
<i>Αρχίζοντας έναν χαρακτήρα</i>	33
<i>The Spark (Το έναυσμα)</i>	33
<i>Καλή και Κακή Ημέρα</i>	35
<i>Ελπίδες, Όνειρα και Μέλλον</i>	36
Το Δέντρο της Ζωής	37
<i>Το Βουνό της Ιστορίας - διδασκαλία της δομής μιας ιστορίας</i>	40
Το ταξίδι του ήρωα (Το ταξίδι ως μεταφορά)	42
<i>Διαδικασία Εξωτερικού Παραρηρητή - Μάρτυρα</i>	43
Ανταμοιβή	44

<i>Οδός Ποιότητας</i>	45
<i>Η βαλίτσα</i>	46
<i>Αίσθηση ολοκλήρωσης</i>	47
<b>Μέρος 3 Πόροι</b>	<b>48</b>
Σχέδια Εργαστηρίου	49
Μια ιστορία αναγέννησης	49
Κλείδα εργαστηρίου	49
Συνδημιουργία ενός Χαρακτήρα με νέα Μυθοπλαστικά Στοιχεία	52
- Άσκηση Αποστασιοποίησης (One Step Removed)	
Κλείδα εργαστηρίου	52
Χρήσιμες Ιστορίες	58
Ο θρύλος της Σέντνα της Θεάς της Θάλασσας	58
<i>Ο Χαζούλης Λαγός</i>	60
<i>Η Ραγισμένη Στάμνα</i>	60
<i>Οι Μουσικοί της Βρέμης</i>	60
<i>Η Πέτρα που Τραγουδάει</i>	60
<i>Η Πέρδικα και η Χελώνα Partridge and the Turtle</i>	60
<i>Ο Δαίμονας που Έτρωγε Θυμό</i>	60
<i>Η Σταχτοπούτα</i>	60
<i>Τα φτερά του Λοτίλκο</i>	61
<i>Και αυτό θα περάσει</i>	61
<i>Οι τρεις αδελφές (Molly Whurrie)</i>	61
<i>Κάλιαχ, η γυναίκα που έφτιαξε την Σκωτία</i>	61
<i>Ο καμπούρης και ο κύκνος</i>	61
<i>Η Νύφη-πεταλούδα</i>	61
<i>Ο Θεός και οι τέσσερις μοναχοί</i>	61
<i>Ο Ανδροκλής και το λιοντάρι</i>	62
<i>Μύθος: Ο Προμηθέας και η κλοπή της Φωτιάς</i>	62
Ο βασιλιάς με το δέντρο στην καρδιά	62
Σύνδεσμοι με υλικό αναφοράς (στα αγγλικά)	63
<b>Παράρτημα</b>	<b>64</b>
Κάρτες ερωτήσεων	64
Εταίροι	65

## Προίμιο

Η αφήγηση φέρνει τους ανθρώπους κοντά. Μια απλή ιστορία μπορεί να βοηθήσει άτομα που βρίσκονται αντιμέτωπα με δύσκολες καταστάσεις. Αυτές οι ιδέες ενθάρρυναν μια ομάδα από την DW-RS productions (Άμστερνταμ, Κάτω Χώρες) στο συμπέρασμα ότι μια επιχορήγηση από το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα Erasmus+ θα μπορούσε να συνδέσει τους ανθρώπους γύρω από το θέμα της εφαρμοσμένης αφήγησης και της ευαλωτότητας. Το έργο ονομάστηκε Σε αναζήτηση του εσωτερικού μας θησαυρού: Έργο Aurus.

Την υλοποίησή του ανέλαβε μια διεθνής ομάδα έργου αποτελούμενη από τέσσερις οργανισμούς που χρησιμοποιούν την αφήγηση και την δημιουργικότητα στην κοινωνική εργασία και ένα πανεπιστημιακό ίδρυμα. Οι πρώτες μας συναντήσεις έγιναν διαδικτυακά λόγω της παγκόσμιας εξάπλωσης της πανδημίας COVID-19. Υποχρεωθήκαμε λοιπόν να προσαρμοστούμε στις νέες αυτές συνθήκες αντικαθιστώντας τις δια ζώσης συναντήσεις μας με συναντήσεις μας μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας Zoom. Έτσι μας δόθηκε η ευκαιρία να ενώσουμε τις δυνάμεις μας ψηφιακά. Οι διαδικτυακές συναντήσεις μας ορίστηκαν σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Επιπλέον, ανακαλύψαμε διάφορους τρόπους συζήτησης και δημιουργήσαμε ευκαιρίες συνεργασίας. Πέρασε αρκετός καιρός μέχρι να καταφέρουμε να γνωριστούμε στην πραγματικότητα. Αρκετές από τις συναντήσεις μας ήταν υβριδικές, καθώς ορισμένα μέλη μας συμμετείχαν με φυσική παρουσία και άλλα διαδικτυακά. Με αυτό τον τρόπο μπορέσαμε να συνεχίσουμε να δουλεύουμε παρά την αμείωτη εξάπλωση της πανδημίας COVID-19 σε ολόκληρο τον κόσμο και την νόσηση ορισμένων μελών της ομάδας μας.

Στην ολλανδική ομάδα συμμετείχαν οι: Arjen Barel, Hamed Rahmani, Juliette Eggink, Hester Tammes (DW-RS productions), Peer Smets και Greta Troup (Πανεπιστημιακό Ίδρυμα VU University - Άμστερνταμ, Κάτω Χώρες). Στην Ελληνική ομάδα συμμετείχαν οι:

Μαρία Βραχιονίδου, Ανεζούλα Κατσιμπίρη και Γιώργος Ευγενικός από τον οργανισμό Μύθος (Κέντρο Μελέτης και Διάδοσης Μύθων και Παραμυθιών), Κορησσία, Κέα. Στην ομάδα από την Ουγγαρία συμμετείχα οι: Anna Racz & Dorka Szucs (Kepes Alapítvány, Βουδαπέστη, Ουγγαρία). Τέλος, στο έργο συμμετείχαν δύο ομάδες από του Ηνωμένο Βασίλειο: Οι Helen Mill, Lauren Bianchi και Shona Cowie (The Village Storytelling Centre, Γλασκόβη, Σκωτία) και οι Sita Brand και Charles Tyrer (Settle Stories, Settle, Αγγλία). Όλοι οι παραπάνω συμμετείχαν στο έργο Aurus, τον κεντρικό ρόλο ωστόσο κατείχε ο Arjen Barel. Ο τελευταίος λειτούργησε ως ακρογωνιαίος λίθος του έργου Aurus.

Προήγαγε την επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας και δημιούργησε ευκαιρίες που εξασφάλισαν την επιτυχία του έργου. Αδιαμφισβήτητη ήταν και η συνδρομή του προσωπικού της DW-RS productions και του συνδεδεμένου με αυτήν Storytelling Centre Άμστερνταμ.

Τέλος, παρακαλούμε να μας συγχωρήσετε εάν ξεχάσαμε να αναφέρουμε κάποιο από τα άτομα που συνεισέφεραν στην επιτυχία του σημαντικού αυτού έργου. Προσδοκούμε η δουλειά μας να οδηγήσει στην επεξεργασία και υλοποίηση αφηγηματικών δρώμενων για άτομα σε συνθήκες ευαλωτότητας.

# Εισαγωγή

## Εισαγωγή

Χρυσάφι! Όλοι μας έχουμε μέσα μας χρυσό: την ψυχική μας δύναμη, την ανθεκτικότητά μας και τα ταλέντα μας. Η δύναμη ορισμένων ανθρώπων είναι προφανής: Σαν ένα πολύτιμο περιδέραιο, βραχιόλι ή δαχτυλίδι. Με κάποιους άλλους όμως πρέπει να καταβάλλει κανείς προσπάθεια για να βρει χρυσάφι, να τους πλησιάσει λίγο περισσότερο ίσως ακόμα και να σκάψει λίγο για να το δει. Πράγματι, ορισμένοι άνθρωποι κουβαλούν τον προσωπικό τους χρυσό βαθιά κρυμμένο. Έπεσαν, βλέπετε, και δεν μπόρεσαν να ξανασηκωθούν. Έχασαν την αυτοεκτίμησή τους και απομονώθηκαν κοινωνικά. Μερικές φορές μάλιστα ο χρυσός είναι τόσο βαθιά κρυμμένος που ο ίδιος ο κάτοχός του έχει σταματήσει να πιστεύει ότι υπάρχει μέσα του.... έστω και ένα ψήγμα.

Πριν από δυο χρόνια, εμείς, οι εταίροι του έργου Augus γράψαμε το παραπάνω απόσπασμα ως εναρκτήριο λάκτισμα ενός έργου που οδήγησε στην υλοποίηση της εργαλειοθήκης που κρατάτε στα χέρια σας. Σκοπός της εργαλειοθήκης αυτής είναι να διευκολύνει την ανακάλυψη του χρυσού που βρίσκεται μέσα στον καθένα από μας, του προσωπικού μας θησαυρού και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλους όσους εργάζονται με άτομα μη προνομιούχα ή σε συνθήκες ευαλωτότητας. Τα άτομα αυτά δεν πρέπει ούτε να τα λησμονούμε, αλλά ούτε και να τα παραβλέπουμε γιατί πιστεύουμε στην αξία τους και στην αξία της ιστορίας όλων των ανθρώπων. Είμαστε πεισμένοι ότι το μοίρασμα της ιστορίας τους συμβάλει ώστε τα άτομα αυτά να συνειδητοποιήσουν ποια εργαλεία διαθέτουν μέσα τους και πως να τα χρησιμοποιήσουν. Η πεποίθησή μας αυτή μας ώθησε να σχεδιάσουμε το έργο αυτό και να αναπτύξουμε αυτή την εργαλειοθήκη που περιλαμβάνει δραστηριότητες,

σχέδια εργασίας και κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με το τρόπο υλοποίησης ενός εργαστηρίου ή εκπαιδευτικού σεμιναρίου για την αφήγηση. Περιέχει ακόμα δραστηριότητες εργασίας τόσο με λαϊκά παραμύθια, όσο και με βιωματικές ιστορίες. Επιπλέον, προσθέσαμε σύντομες περιγραφές ιστοριών που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αλλά και συνδέσμους προς εξωτερικές πηγές, όπως για παράδειγμα βιντεοσκοπημένες αφηγήσεις των ιστοριών στο YouTube.

Ελπίζουμε ειλικρινά ότι το έργο μας θα σας εμπνεύσει και θα σας ενθαρρύνει να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την εφαρμοσμένη αφήγηση (ακόμα περισσότερο) στη δουλειά σας. Σας προσκαλούμε λοιπόν να χρησιμοποιήσετε τις προτεινόμενες δραστηριότητες, να τις διαμορφώσετε κατά το δοκούν ή ακόμα και να τις προσαρμόσετε εφόσον πιστεύετε ότι αυτό θα τις κάνει πιο δυνατές. Χρησιμοποιείστε την εργαλειοθήκη αυτή σαν ένα στερεό και βαθύ θεμέλιο πάνω στο οποίο θα οικοδομήσετε το δικό σας πύργο με παραμύθια. Έναν πύργο που θα βοηθήσει τα άτομα να ζήσουν τις ιστορίες τους!

## Τι είναι εφαρμοσμένη αφήγηση-ιστόρηση;

Εφαρμοσμένη αφήγηση είναι η εσκεμμένη χρήση ιστοριών ως εργαλείου ανάπτυξης σε επίπεδο ατόμου, κοινότητας ή οργανισμού καθώς και ως εργαλείου μάθησης ή συγκέντρωσης και διάχυσης πληροφοριών. Απώτερος σκοπός της εφαρμοσμένης αφήγησης είναι συχνά η παροχή υποστήριξης και η διαμόρφωση της έκφρασης των συμμετεχόντων με τρόπο που οι ίδιοι θεωρούν κατάλληλο. Οι διεργασίες αυτές ενδέχεται να προάγουν την ευημερία και την αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων. Τα κύρια στοιχεία της εφαρμοσμένης αφήγησης είναι τα εξής:

- Συχνά ο ρόλος του [αφηγητή](#) και ο ρόλος του ακροατή δεν είναι σαφώς διακριτοί.
- Απαιτεί ελάχιστους πόρους και μπορεί να πραγματοποιηθεί σε οποιοδήποτε πλαίσιο.
- Αντλεί στοιχεία από πολυάριθμα πεδία, όπως, ενδεικτικά και όχι περιοριστικά, από τις παραδοσιακές τέχνες και την πολιτιστική κληρονομιά, το θέατρο, την ψυχολογία, την εκπαίδευση και τις κοινωνικές επιστήμες.
- Η εφαρμοσμένη αφήγηση είναι [προσωποκεντρική](#). Αυτό σημαίνει ότι η αυτονομία, οι ανάγκες και η φωνή των συμμετεχόντων βρίσκονται στο επίκεντρο της προσοχής και καθορίζουν την κατεύθυνση της εργασίας. Η εφαρμοσμένη αφήγηση αποκαλείται επίσης [βασισμένη στις δυνάμεις](#). Η έννοια αυτή βασίζεται στην πεποίθηση ότι η δύναμη, η εμπειρία και η γνώση είναι εγγενείς και οι συμμετέχοντες ήδη τις κατέχουν. Η έννοια και η προέλευση των προσωποκεντρικών πρακτικών αλλά και των πρακτικών που βασίζοντες στις δυνάμεις αναλύονται περαιτέρω στο [Γλωσσάριο Ορολογίας](#).
- Η εφαρμοσμένη αφήγηση συνδυάζεται με άλλες μορφές τέχνης καθώς μπορεί να λάβει τη μορφή πλούσιων και αναπτωτικών συζητήσεων που διεξάγει κανείς όταν ασκείται σωματικά.

## Ποιοι είναι οι αποδέκτες της παρούσας εργαλειοθήκης;

Η παρούσα εργαλειοθήκη έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιηθεί από όλους όσους ενδιαφέρονται για τη δυναμική και τη δύναμη της αφήγησης ως εργαλείου βελτίωσης της ευημερίας και της αυτοεκτίμησης. Οι ασκήσεις και οι ιδέες που περιέχει έχουν δοκιμαστεί σε ομάδες παιδιών, εφήβων και ενηλίκων που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως απόκληροι ή κοινωνικά απομονωμένοι, συμπεριλαμβανομένων ατόμων που βρίσκονται σε διαδικασία απεξάρτησης από αλκοόλ ή ουσίες, προσφύγων ή νεοφερμένων μεταναστών.

Ελπίζουμε ότι η εργαλειοθήκη αυτή θα διευκολύνει την πρόσβαση στην αφήγηση-ιστόρηση για όλους όσους βρίσκονται στα πρώτα βήματα της πρακτικής χρήσης εφαρμοσμένης αφήγησης ή σε όσους θα ήθελαν να ξεκινήσουν να εργάζονται με περιθωριοποιημένες ή κοινωνικά απομονωμένες ομάδες. Όσο για τους έμπειρους αφηγητές-ιστορητές, ελπίζουμε ότι αυτή η εργαλειοθήκη θα σας βοηθήσει να εδραιώσετε τις πρακτικές σας και παράλληλα θα σας παρέχει έμπνευση, νέα εργαλεία αλλά και ιδέες. Σε όσους ανήκουν σε συναφή επιστημονικά πεδία, όπως η κοινωνική φροντίδα, η ψυχολογία και η εκπαίδευση, η εργαλειοθήκη παρέχει ασκήσεις που μπορούν να ενσωματώσουν στις τρέχουσες πρακτικές τους και, ενδεχομένως, νέες προοπτικές και προσεγγίσεις όσον αφορά την εργασία με την ανθρώπινη έκφραση και φαντασία.



Ο όρος 'Εφαρμοσμένη Αφήγηση' χρησιμοποιείται συγκριτικά λίγο αν και ίσως ήδη γνωρίζετε ορισμένες από τις ιδέες και τις προσεγγίσεις της. Αν το υπόβαθρό σας είναι η διοργάνωση παραστάσεων, ενδέχεται να έχετε εμπειρία στην σχεδίαση δημιουργικών εργαστηρίων. Αν, πάλι, διαθέτετε εμπειρία στην κοινωνική εργασία, ενδέχεται να κατανοείτε από πρώτο χέρι την ευαισθησία που απαιτείται κατά τον χειρισμό των μαρτυριών περιθωριοποιημένων ομάδων. Σε αυτή την εργαλειοθήκη ενσωματώσαμε, για πρώτη φορά, έννοιες και δραστηριότητες κάτω από έναν τίτλο: Εφαρμοσμένη Αφήγηση.

### **Ποιες είναι οι συνιστώμενες χρήσεις της εργαλειοθήκης;**

Η παρούσα εργαλειοθήκη χωρίζεται σε τρία μέρη:

#### **Μέρος 1**

Προετοιμασία της διαδρομής: το μέρος αυτό περιέχει αναλυτική περιγραφή της ασφαλούς προετοιμασίας και οργάνωσης ενός έργου εφαρμοσμένης αφήγησης με μια ομάδα ατόμων που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν περιθωριοποιημένα ή αποκλεισμένα. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις ασφαλείς πρακτικές εργασίας και στην προσωποκεντρική προσέγγιση.

#### **Μέρος 2**

Η διαδρομή: Το μέρος αυτό παρέχει εις βάθος ανάλυση ορισμένων βασικών ασκήσεων εφαρμοσμένης αφήγησης που μπορείτε να προσαρμόσετε και να χρησιμοποιήσετε σε διάφορα πλαίσια και ομάδες.

#### **Μέρος 3**

Πόροι: Μια επιλογή υποδειγμάτων σχεδίων εργαστηρίου, ιστοριών και συνδέσμων για περαιτέρω δραστηριότητες και πηγές αναφοράς που θα σας βοηθήσουν να συνεχίσετε την πορεία σας στην Εφαρμοσμένη Αφήγηση. Η εργαλειοθήκη περιλαμβάνει επίσης πληροφορίες για τις μελέτες περίπτωσης που πραγματοποιήσαμε με ομάδες από όλη την Ευρώπη με σκοπό να διαπιστώσουμε την αποτελεσματικότητα των προτεινόμενων προσεγγίσεων εφαρμοσμένης αφήγησης.

## Γλωσσάριο Ορολογίας

<b>Εργαστήριο</b>	Μια ομαδική συνεδρία εργασίας. Διαρκεί, γενικά, 2 ώρες αν και μπορεί να κυμανθεί από 1 ως 3 ώρες ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας σας.
<b>Έργο</b>	Με τον όρο έργο ορίζουμε το σύνολο των εργαστηρίων, συνήθως 8-10 εργαστήρια
<b>Εμψυχωτής</b>	Εμψυχωτής είναι το άτομο που σχεδιάζει, αναπτύσσει και υλοποιεί τις συνεδρίες. Ο εμψυχωτής είναι υπεύθυνος να φέρει υλικό, ιστορίες, ερωτήσεις, παιχνίδια και ασκήσεις για την ομάδα.
<b>Αφηγητής</b>	Αφηγητής ή αφηγητής-ιστορητής είναι το άτομο που μοιράζεται ιστορίες. Ο εμψυχωτής ενδέχεται να είναι και επαγγελματίας αφηγητής-ιστορητής που αφηγείται επί πληρωμή. Σε αυτό το πλαίσιο, ωστόσο, τόσο ο εμψυχωτής, όσο και οι συμμετέχοντες γίνονται αφηγητές σε διαφορετικές χρονικές στιγμές καθώς καλούνται να αφηγηθούν φανταστικές ή πραγματικές βιωματικές ιστορίες.
<b>Προσωποκεντρική Πρακτική</b>	Προσωποκεντρική χαρακτηρίζεται μια πρακτική κατά την οποία οι ανάγκες, η αυτονομία και οι επιθυμίες των ατόμων που συμμετέχουν σε αυτήν βρίσκονται στο επίκεντρο της διεργασίας και την καθοδηγούν. Ο όρος αυτός σχετίζεται με την εκπαίδευση και την ψυχολογία. Ειδικότερα, η έννοια προέρχεται από την σκέψη του ψυχοθεραπευτή Carl Rogers ο οποίος πίστευε ότι για να μπορέσει να επιτευχθεί ψυχική ίαση ήταν απαραίτητη η παρουσία συγκεκριμένων προϋποθέσεων στη σχέση μεταξύ ψυχοθεραπευτή και θεραπευόμενου, και ειδικότερα συμπόνοιας, άνευ όρων θετικής αντιμετώπισης και σύγκλισης. Η εργασία αυτή στηρίζεται στο έργο του Abraham Maslow, <a href="#">Ιεραρχία των Αναγκών (Hierarchy of Needs)</a> που εδράζεται στις πεποιθήσεις της φυλής των Μαυροπόδαρων Ινδιάνων ( <a href="#">Siksika</a> ).
<b>Πρακτική Βάση Δυνάμεων</b>	Η ιδέα για μια προσέγγιση με βάση τις δυνάμεις ή τα δυνατά σημεία προτάθηκε από την Βορειοαμερικανίδα κοινωνική λειτουργό Bertha Reynolds τη δεκαετία του 90. Η προσέγγιση αυτή προτείνει ως επίκεντρο τα δυνατά σημεία των ατόμων αντί για τις ελλείψεις και τις αδυναμίες τους. Μια πρακτική βάση δυνάμεων (δυνατών σημείων) εξετάζει το άτομο ολιστικά, τα βιώματα ζωής του, την ανθεκτικότητά του και τις ικανότητές του αλλά και το πλαίσιο στο οποίο τοποθετείται στα κοινωνικά και κοινοτικά δίκτυα.
<b>End on Stage (Τέλος στη Σκηνή)</b>	Ο χώρος της σκηνής βρίσκεται στο ένα άκρο της αίθουσας ενώ το ακροατήριο κάθεται στο απέναντι άκρο.



# Μέρος 1

Προετοιμασία  
για το ταξίδι

## Προετοιμασία για το ταξίδι

Πολλοί είναι οι παράγοντες που πρέπει να συνυπολογίσουμε όταν δημιουργούμε μια ομάδα με σκοπό να αρχίσουμε να υλοποιούμε ένα έργο. Σε αυτό το κεφάλαιο θα αναλύσουμε τους παράγοντες αυτούς καθώς η οικοδόμηση της ομάδας στην αρχή του έργου πρέπει να γίνει με μεγάλη προσοχή ώστε να ελαχιστοποιηθούν τυχόν δυσκολίες που ίσως προκύψουν στο αρχικό στάδιο αλλά και αργότερα κατά την υλοποίηση του έργου.

### Δημιουργία ομάδας

Καταρχήν οφείλουμε να εξετάσουμε τη φύση του έργου και τους αποδέκτες του. Όταν δουλεύουμε με άτομα σε κατάσταση αποκλεισμού, καλό είναι να είμαστε σαφείς όσον αφορά τους αποδέκτες του έργου. Όσο πιο συγκεκριμένοι είμαστε όσον αφορά την ομάδα με την οποία σκοπεύουμε να εργαστούμε, τόσο πιο μεγάλες πιθανότητες υπάρχουν να επιλέξουμε άτομα που θα ωφεληθούν πραγματικά από το έργο.

Οφείλουμε επίσης να εξετάσουμε προσεκτικά τους στόχους του έργου. Έχουν τεθεί συγκεκριμένοι στόχοι ή σκοπούμενες εκβάσεις από τους χρηματοδότες του έργου; Ποιες ανάγκες της ομάδας σκοπεύουμε να καλύψουμε; Θα υπάρξουν και δημιουργικά παραδοτέα; Απαντώντας όλες τις παραπάνω ερωτήσεις θα μπορέσουμε να χαρτογραφήσουμε το έργο. Ίσως μάλιστα θα προτιμούσατε να επιλέξετε ένα «τελικό σημείο» και να δουλέψετε από το τέλος προς την αρχή, ή να σχεδιάσετε κάθε συνεδρία με χρονολογική σειρά. Ανεξάρτητα από το τρόπο με τον οποίο έχει σχεδιαστεί το έργο, απαραίτητο είναι να μην λησμονούμε τους στόχους και τους σκοπούς μας κατά τον προγραμματισμό κάθε σταδίου του έργου. Με αυτό τον τρόπο θα είμαστε σίγουροι ότι το έργο ανταποκρίνεται στις ανάγκες τις ομάδες και παράλληλα ότι πληροί τις προσδοκίες των φορέων χρηματοδότησης.

### Χρόνος/Χώρος/Οργάνωση (στήσιμο)

Αφού αποφασίσετε με ποιον τρόπο θα προσελκύσετε τον πληθυσμό-στόχο του έργου, το επόμενο βήμα είναι να εξετάσετε που και πότε θα υλοποιήσετε το έργο. Ποιες είναι οι καταλληλότερες ώρες για την ομάδα; Είναι φροντιστές; Σε αυτή την περίπτωση, ίσως τους εξυπηρετούν οι ώρες που τα παιδιά είναι στο σχολείο; Εργάζονται; Ίσως τους εξυπηρετεί καλύτερα να παρακολουθούν το απόγευμα; Εάν έχετε την δυνατότητα αυτή, εξετάστε και τις επιλογές σας από πλευράς χώρου. Ο χώρος σας είναι εύκολα προσβάσιμος με τα μέσα; Είναι καλύτερο να προτιμήσετε έναν χώρο που βρίσκεται στο κέντρο της πόλης ή του δήμου σας ή μήπως οι όλοι οι συμμετέχοντες διαμένουν σε μια γειτονιά και θα μπορούσατε να υλοποιήσετε εκεί το έργο σας; Αν το έργο πρόκειται να υλοποιηθεί απογευματινές ώρες, εξετάστε το κατά πόσον η τοποθεσία σας είναι ασφαλής από πλευράς πρόσβασης πριν αλλά και μετά τις συνεδρίες.

Ο χώρος ο ίδιος είναι ή όχι προσβάσιμος; Υπάρχει χώρος φύλαξης παιδιών ή δυνατότητα

περιποίησης βρεφών; Θα προσφέρετε καφέ; Αν ναι, υπάρχει δυνατότητα να γίνει αυτό μέσα στον χώρο; Υπάρχει αρκετός χώρος στην αίθουσα που θα χρησιμοποιήσετε για να κινηθείτε / να χρησιμοποιήσετε καρέκλες και τραπέζια / να χωριστείτε σε ομάδες;

Ορισμένες ομάδες έχουν ειδικές απαιτήσεις όπως αίθουσες συνάντησης μικρότερων ομάδων, άνετες θέσεις καθίσματος ή χαμηλό φωτισμό. Εξετάστε τι θα χρειαστείτε ώστε να κάνετε την υλοποίηση του έργου μια εμπειρία ευχάριστη και παραγωγική για την ομάδα σας.

### **Οικοδόμηση Εμπιστοσύνης**

Όταν εργάζεστε με μια ομάδα ατόμων στα πλαίσια ενός έργου που θέτει ερωτήματα, δημιουργεί προκλήσεις και ενθαρρύνει τα μέλη της ομάδας να δώσουν κάτι από τον εαυτό τους, είναι απαραίτητη η οικοδόμηση σχέσεων εμπιστοσύνης.

Αφού ολοκληρώσετε την σύνθεση της ομάδας και είστε έτοιμοι για την πρώτη σας συνεδρία, καλό είναι να ασχοληθείτε με την δημιουργία «ασφαλούς χώρου» στα πλαίσια του έργου. Η έννοια του ασφαλούς χώρου διαφέρει ανάλογα με την ομάδα και το άτομο. Σε γενικές γραμμές, ωστόσο, σημαίνει την ύπαρξη μιας «σιωπηρής συμφωνίας» σύμφωνα με την οποία ότι ειπωθεί στον «χώρο» θα μείνει «στον χώρο» με εξαίρεση την περίπτωση ζητημάτων που αφορούν παιδιά ή ευάλωτους ενήλικες. Η συμφωνία με τα μέλη της ομάδας μπορεί να είναι γραπτή ή προφορική και να περιλαμβάνει στοιχεία όπως απουσία κινητών τηλεφώνων, σεβασμό προς τους άλλους αλλά και αποκλεισμό συμμετοχής μελών που βρίσκονται υπό την επήρεια ουσιών ή αλκοόλ. Τέτοιου είδους κανόνες και όρια είναι καλύτερο να προσδιορίζονται και να συμφωνούνται ανάμεσα στον αφηγητή και στην εκάστοτε ομάδα, καθώς δεν υπάρχει γενικός κανόνας που να λειτουργεί για κάθε ομάδα.

Αυτό σημαίνει ότι τα μέλη της ομάδας μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα, να μοιραστούν ιστορίες, να συμμετέχουν και να απολαύσουν τη συνεδρία, γνωρίζοντας ότι το «μοίρασμα» αυτό δεν θα έχει επιπτώσεις στην «πραγματική» ζωή τους. Για παράδειγμα, όταν τα μέλη της ομάδας είναι τρόφιμοι σωφρονιστικών καταστημάτων, φροντίζουμε να ανοίγουμε και να κλείνουμε τις συνεδρίες με παιχνίδια, έτσι ώστε τα μέλη της ομάδας να μπορούν, όταν εισέρχονται στη συνεδρία, να αφαιρέσουν την όποια «πανοπλία» κρίνουν απαραίτητη για την ασφάλειά τους στο περιβάλλον της φυλακής και να την επαναφέρουν στο τέλος της συνεδρίας «στον ασφαλή χώρο» όταν πρόκειται να επιστρέψουν στην φυλακή.

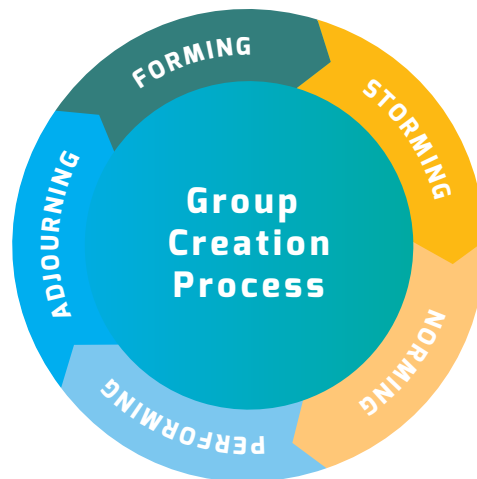
Ως εμπυχωτής, έχει μεγάλη σημασία να είστε σε θέση να μοιράζεστε αλλά και να προσδιορίζετε τι επιθυμείτε να μοιραστείτε με την ομάδα. Καλό είναι να οριοθετήσετε με σαφήνεια στο μυαλό σας τι επιθυμείτε να μοιραστείτε και τι όχι ώστε να μην πιαστείτε «απροετοίμαστος» στη διάρκεια της συνεδρίας.

### **Σχηματισμός, Καταιγισμός, Νορμοθέτηση - Η διαδικασία δημιουργίας μιας ομάδας**

Το 1965, ο Bruce Tuckman χρησιμοποίησε στο άρθρο του Developmental Sequence In Small Groups (Μικρές Ομάδες και Ακολουθία Ανάπτυξης) - Psychological Bulletin 63(6) 384-399 - την φράση «Σχηματισμός, Καταιγισμός, Νορμοθέτηση και Εκτέλεση» (Forming, Storming, Norming and Performing) στην οποία αργότερα πρόσθεσε τον όρο «Αναβολή» (Adjourning). Οι όροι αυτοί περιγράφουν την διαδικασία οικοδόμησης μιας ομάδας και τις διεργασίες από τις οποίες

διέρχεται η ομάδα καθώς αρχίζει να συγκροτείται για να επιτύχει τον στόχο της. Περισσότερες πληροφορίες για το θέμα [εδώ](#).

Περιγράφει τα στάδια από τα οποία διέρχεται η ομάδα, από το στάδιο της γνωριμίας ως την αगाστή συνεργασία για την επίτευξη του κοινού στόχο και την ολοκλήρωση της διαδικασίας. Τα στάδια αυτά δεν έχουν ακριβή χρονική διάρκεια αλλά είναι καλό να τα έχετε στο μυαλό σας.



- Σχηματισμός** Τα μέλη της ομάδας έχουν αρχίσει να γνωρίζονται μεταξύ τους και να δημιουργούνται κάποιοι δεσμοί.
- Καταιγισμός** σε αυτό το στάδιο αρχίζουν να προκύπτουν θέματα και ενοχλήσεις μέσα στην ομάδα. Αν λοιπόν η συνεδρία σας ήταν πραγματικά δύσκολη, σας δόθηκε η εντύπωση ότι κανένας δεν συμφωνεί με τον άλλο και ότι δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε με την ομάδα, μην ανησυχείτε! Είναι φυσιολογικό! Ίσως σας φανεί χρήσιμο να χρησιμοποιήσετε και πάλι παιχνίδια ή ασκήσεις οικοδόμησης ομάδας και παράλληλα να σκεφτείτε με ποιον τρόπο θα κάνετε τα μέλη να μοιραστούν κάτι δικό τους, όπως μια φωτογραφία που έχουν στο τηλέφωνό τους και τους αρέσει. Με αυτό τον τρόπο τα μέλη της ομάδας θα ξανανιώσουν οικειότητα μεταξύ τους.
- Νορμοθέτηση** Εδώ τελειώνει το στάδιο του καταιγισμού! Η ομάδα έχει πλέον εδραιωθεί, έχουν γνωριστεί μεταξύ τους και είναι έτοιμοι να αφιερώσουν περισσότερο χρόνο ο ένας στον άλλον.
- Εκτέλεση** Συχνά προς το τέλος της διαδικασίας, η ομάδα έχει γνωριστεί αρκετά καλά ώστε να στηρίζει ο ένας τον άλλον. Έχουν επίσης γνωρίσει και εσάς αλλά και το έργο. Κατανοούν τις δραστηριότητες του έργου, το περιεχόμενό τους και είναι πρόθυμοι να δοκιμάσουν.
- Αναβολή** το τελευταίο αυτό στάδιο αφορά την ολοκλήρωση του έργου και ίσως είναι δύσκολο για τα μέλη της ομάδας που έχουν δεθεί στενά μεταξύ τους και για τα οποία το έργο υπήρξε πολύ σημαντική εμπειρία. Προσπαθήστε λοιπόν να ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να παραμείνουν σε επαφή και εξετάστε την «κληρονομιά» του έργου σας, με άλλα λόγια το τι αφήνει πίσω του. Το θέμα αυτό αναλύεται περαιτέρω στο κεφάλαιο **Συνέργεια και Σφαιρική υποστήριξη**.

### Συνέργεια και Σφαιρική Υποστήριξη

Ουσιαστικός παράγοντας για την επιτυχία οποιουδήποτε έργου ομαδικής εργασίας με άτομα που βιώνουν περιθωριοποίηση είναι η συνεργασία με άλλους οργανισμούς που μπορούν να προσφέρουν εις βάθος υποστήριξη στους συμμετέχοντες. Στην πράξη, αυτό μπορεί να σημαίνει να προσεγγίσετε έναν οργανισμό που ήδη συνεργάζεται με τις ομάδες-στόχους σας και να συνεργαστείτε μαζί τους για να δημιουργήσετε μια ομάδα. Μπορείτε επίσης να εργαστείτε στον χώρο του οργανισμού ή ακόμα ο οργανισμός να παραχωρήσει ένα μέλος του προσωπικού του που θα συμμετέχει στο έργο και θα είναι διαθέσιμο σε περίπτωση που απαιτηθεί πρόσθετη υποστήριξη.

Όταν υλοποιούμε τέτοιου είδους έργα, πρέπει πάντα να γνωρίζουμε ότι η δημιουργική διαδικασία μπορεί να ανοίξει δύσκολες «πόρτες» και να ξυπνήσει συναισθήματα και αναμνήσεις στους συμμετέχοντες. Εάν δεν είμαστε οι ίδιοι θεραπευτές, είναι εξαιρετικά σημαντικό να έχουμε κάποιον στα πλαίσια του έργου που είναι, καθώς συναισθήματα τέτοιου είδους ενδέχεται να κάνουν τους συμμετέχοντες να νιώσουν ευάλωτοι.

Εάν κατορθώσουμε να συνεργαστούμε σωστά με οργανισμούς που παρέχουν υπηρεσίες υποστήριξης, οι συνεργασίες αυτές ίσως ωφελήσουν την κληρονομιά του έργου. Όσοι εργάζονται στον πολιτισμό γνωρίζουν ότι συχνά είναι υποχρεωμένοι να υποβάλλουν αιτήσεις για χρηματοδότηση και να είναι υποχρεωμένοι να παρέχουν υπηρεσίες στα πλαίσια βραχυπρόθεσμων και/ή μεσοπρόθεσμων έργων – τι συμβαίνει ωστόσο με τους συμμετέχοντες όταν τελειώσει το εκάστοτε έργο; Αυτό είναι ένα ερώτημα που πρέπει μας απασχολεί ιδιαίτερα, καθώς τέτοιου είδους έργα ενδέχεται, μετά την ολοκλήρωσή τους, να δημιουργήσουν «κενό» στη ζωή των συμμετεχόντων σε αυτά. Στα πλαίσια έργων που βασίζονται σε συνεργασία με άλλους οργανισμούς που είναι σε θέση να προσφέρουν μακροπρόθεσμη υποστήριξη, ίσως σας δοθεί η δυνατότητα να διευκολύνετε την ομαλή μετάβαση μεταξύ του έργου σας και υπηρεσιών συνεχούς υποστήριξης. Σε διαφορετική περίπτωση, εξετάστε το ενδεχόμενο να ενημερώσετε τους συμμετέχοντες σχετικά με την ύπαρξη τέτοιου είδους οργανισμών ή έργων στον χώρο του πολιτισμού τα οποία ενδέχεται να τους ενδιαφέρουν. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορείτε να προσφέρετε στην ομάδα σας και μετά την ολοκλήρωση του έργου σας.

### Δημιουργικά αποτελέσματα

Πολλές δημιουργικές διαδικασίες όπου επαγγελματίες εργάζονται με ομάδες ατόμων, αναμένεται να αποδώσουν κάποιας μορφής δημιουργικό αποτέλεσμα. Το αποτέλεσμα ή προϊόν αυτό μπορεί να είναι, μεταξύ πολλών άλλων, παράσταση, ιστορία, προφορικός λόγος ή μουσική, θεατρική παραγωγή ή εικαστική έκθεση. Παρ'ότι δεν είναι ωφέλιμο για κάθε διαδικασία να ολοκληρώνεται με κάποιας μορφής δημιουργικό αποτέλεσμα, το τελευταίο αποτελεί σίγουρα προστιθέμενη αξία για τα άτομα που συμμετέχουν σε πολλά έργα.



### **Γιατί - Ποια η αναγκαιότητα των δημιουργικών αποτελεσμάτων στην εφαρμοσμένη αφήγηση με ομάδες σε κατάσταση αποκλεισμού;**

Στα πλαίσια της εργασίας μας με ομάδες ατόμων σε κατάσταση αποκλεισμού, ίσως καταστεί προφανές ότι για πολλά από τα μέλη της ομάδας είναι η πρώτη φορά που συμμετέχουν σε τέτοιου είδους έργο. Ενδέχεται εξάλλου να διαπιστώσουμε ότι πολλά από τα άτομα αυτά δεν έχουν συμμετάσχει ποτέ σε κανενός είδους παράσταση ή δημιουργική παραγωγή. Τα άτομα που βρίσκονται σε κατάσταση αποκλεισμού έχουν συχνά βιώσει δύσκολες εμπειρίες στη διάρκεια της ζωής τους και δεν έχουν εισακουστεί ή γίνει πιστευτά. Το γεγονός αυτό είναι εξαιρετικά ζημιογόνο για το εγώ μας, την αυτοπεποίθηση, την δημιουργικότητα και την ικανότητα επικοινωνίας μας. Το αποτέλεσμα είναι να νιώσουμε ότι «δεν έχουμε φωνή». Για τον λόγο αυτό, εν μέρει, τα δημιουργικά αποτελέσματα έχουν μεγάλη σημασία στην εφαρμοσμένη αφήγηση καθώς παρέχουν στους συμμετέχοντες «βήμα» από το οποίο μπορούν να μιλήσουν και μοιραστούν τις ιστορίες τους με τον τρόπο που εκείνοι θέλουν και όχι με τον τρόπο που νιώθουν ότι θέλουν να τις ακούσουν οι επαγγελματικές υπηρεσίες στήριξης. Ένα δημιουργικό αποτέλεσμα, είτε πρόκειται για δια ζώσης ή μαγνητοσκοπημένη παράσταση, εικαστικές τέχνες ή μουσική, παρέχει στους συμμετέχοντες ασφαλή και υποστηρικτικό χώρο ώστε να μοιραστούν κάτι που δημιούργησαν και για το οποίο είναι υπερήφανοι - και αυτό για πολλά άτομα είναι μια πρωτόγνωρη ευκαιρία. Τα αισθήματα υπερηφάνειας θα ωφελήσουν σε μεγάλο βαθμό τους συμμετέχοντες καθώς θα επηρεάσουν βαθιά την αυτοεκτίμηση και τον αυτοσεβασμό τους.

### **Ποια είδη δημιουργικού αποτελέσματος;**

Το δημιουργικό αποτέλεσμα που λειτουργεί καλύτερα για την κάθε ομάδα δεν είναι το ίδιο για κάθε έργο. Καλό είναι, εφόσον υπάρχει δυνατότητα, να συζητά ο εμπυχωτής στα πλαίσια μια συνάντησης με την ομάδα, πριν την έναρξη της εργασίας, τις εναλλακτικές δυνατότητες που υπάρχουν από πλευράς δημιουργικού αποτελέσματος. Παρ'όλα αυτά, το παραπάνω δεν είναι πάντοτε εφικτό ενώ ορισμένες φορές οι εμπυχωτές καλούνται να αποφασίσουν νωρίτερα ή συνυπολογίζοντας και άλλους παράγοντες όπως συνεργασία με άλλους καλλιτέχνες ή το κατά πόσον το έργο θα εμπυχωθεί από τον αφηγητή και μόνον.

Δημιουργικά αποτελέσματα που περιλαμβάνουν συνεργασία αφηγητών-ιστορητών και άλλων καλλιτεχνών είναι, ενδεικτικά τα εξής:

- Παράσταση αφήγησης
- Προφορική παράσταση
- Μελοποιημένη αφήγηση
- Εγκαταστάσεις ή εκθέσεις εικαστικών τεχνών
- Ανταλλαγή ταινιών (Film sharing)

Αυτά τα είδη δημιουργικών αποτελεσμάτων είναι όχι μόνον ωφέλιμα για την ομάδα, αλλά και για την οικογένεια και τους φίλους τους. Πράγματι, η οικογένεια και οι φίλοι του κάθε συμμετέχοντα ενδέχεται να μην γνωρίζουν αυτή την πλευρά του: την ικανότητά του να μοιράζεται ιστορίες με αυτοπεποίθηση, να λέει την άποψή του και να είναι υπερήφανος για τον εαυτό του. Η αποκάλυψη αυτή μπορεί να αλλάξει άρδην την δυναμική των σχέσεων των συμμετεχόντων, με τον εαυτό τους αλλά και με τους αγαπημένους τους.

Αλλά και οι αφηγητές ίσως επιθυμούν να προσκαλέσουν επιφανή πρόσωπα για να τους παρουσιάσουν το δημιουργικό τους αποτέλεσμα. Τα άτομα αυτά ενδέχεται να είναι άτομα που προωθούν αλλαγές σε επίπεδο υπηρεσιών, τοπικοί παράγοντες ή ακόμα και κυβερνητικά στελέχη. Το δημιουργικό αποτέλεσμα θα δώσει στα άτομα που προωθούν αλλαγές την δυνατότητα να δουν τις ιστορίες των συμμετεχόντων από νέα οπτική γωνία και ενδέχεται να επηρεάσει δραστικά τις πολιτικές και την αλλαγή τους. Πότε είναι η ομάδα έτοιμη να παρουσιάσει δημιουργικό αποτέλεσμα;

Αυτό εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το είδος του δημιουργικού αποτελέσματος. Αν ο εμπυχωτής και η ομάδα επιθυμούν να ετοιμάσουν κάποια δια ζώσης εκδήλωση, όπως για παράδειγμα μια παράσταση, είναι σημαντικό να αφιερώσει χρόνο για να γνωρίσει την ομάδα και να υπολογίσει πόσο χρόνο θα χρειαστεί, κατά τη γνώμη του η ομάδα για να μπορέσει να παρουσιάσει παράσταση. Ωστόσο, ακόμα και αν αφιερώσει ο εμπυχωτής χρόνο και κοπιάσει για να προετοιμάσει την εκδήλωση, οι συμμετέχοντες ίσως εντέλει αποφασίσουν να μην συμμετέχουν, πράγμα που συμβαίνει αρκετά συχνά, ή απλώς να μην εμφανιστούν, για οποιοδήποτε λόγο, την ημέρα που έχει οριστεί για να μοιραστούν τις ιστορίες τους. Οι αφηγητές οφείλουν πάντα να λαμβάνουν τα απαραίτητα μέτρα ώστε η παράστασή τους να είναι αρκετά ευέλικτη απέναντι σε τέτοια φαινόμενα.

Γενικά, απαιτούνται τουλάχιστον 8 συνεδρίες, αλλά ο αριθμός κυμαίνεται ανάλογα με την ομάδα, την εμπειρία που ενδεχομένως διαθέτουν, την διάθεσή τους να συμμετέχουν σε παράσταση καθώς και από άλλους παράγοντες που άπτονται του τρόπου ζωής τους.

### **Ιδιοκτησία, συναίνεση και δεοντολογία της δημόσιας απόδοσης**

Μόλις κάτι δημοσιοποιηθεί, είτε πρόκειται για ζωντανή παράσταση, ταινία ή άλλο, θα υπάρχει στον κόσμο επ' αόριστον. Αυτό είναι ένα σημαντικό θέμα που πρέπει να σκεφτείτε και να κάνετε γνήσιες συζητήσεις με την ομάδα. Εάν η απόδοση θα είναι διαθέσιμη στο διαδίκτυο, εξετάστε το ενδεχόμενο να κάνετε μια συζήτηση για τις επιπτώσεις με τα μέλη της ομάδας. Θα θέλουν να εκπροσωπούνται με αυτόν τον τρόπο σε 5 χρόνια; Τι γίνεται αν αλλάξουν οι συνθήκες τους; Το προϊόν ασχολείται με ευαίσθητα θέματα όπως ο εθισμός, η έλλειψη στέγης, το τραύμα;

Εάν ναι, υπάρχει πιθανότητα στο μέλλον μεμονωμένα μέλη της ομάδας να μην θέλουν πλέον η κοινή χρήση να είναι δημόσια, ωστόσο, όταν οι πληροφορίες είναι εκεί έξω, υπάρχει πραγματική πιθανότητα ο συντονιστής να μην μπορεί να τις αφαιρέσει. Τούτου λεχθέντος, οι παραστάσεις και οι πόροι που είναι διαθέσιμοι στο διαδίκτυο συνεχίζουν να βοηθούν και να επηρεάζουν αμέτρητους άλλους χωρίς γεωγραφικά όρια, αλλά είναι σκόπιμο να διασφαλιστεί ότι τα μέλη της ομάδας είναι ξεκάθαρα ως προς το τι συμφωνούν και τη μονιμότητά τους με τη συμμετοχή τους.

### **Διαδικασία έναντι Προϊόντος**

Η συζήτηση που αφορά την διαδικασία σε σχέση με το προϊόν είναι μια συζήτηση που διεξάγεται στον κόσμο των δημιουργικών τεχνών εδώ και πολλά χρόνια και είναι πιθανό να συνεχίσει να πολώνει καλλιτέχνες και ομάδες. Ότι κι αν αποφασίσει ο κάθε αφηγητής και συντονιστής θα

είναι η σωστή απόφαση για τον ίδιο και την ομάδα του, δεν υπάρχει λύση που να ταιριάζει σε όλους. Τα δημιουργικά αποτελέσματα είναι ένας πολύ θετικός και επιβεβαιωτικός τρόπος για την προώθηση των συναισθημάτων αυτοεκτίμησης και θετικότητας, ωστόσο, αυτό δεν θα πρέπει να είναι εις βάρος της διαδικασίας. Πραγματικά τα καλύτερα έργα είναι εκείνα που εκτιμούν βαθιά τη διαδικασία και, εάν έχουν δημιουργικό αποτέλεσμα, θεωρούν το ως ένα ριζωμένο μέρος του έργου και όχι απλώς ως προσθήκη στο τέλος.

## Αξιολόγηση

Η συνεχής αξιολόγηση είναι ένα σημαντικό μέρος οποιασδήποτε πρακτικής εμπύχωσης και ομαδικής διαδικασίας, καθώς διασφαλίζει την ποιότητα του συντονιστικού σας έργου και σας βοηθά να ανταποκριθείτε στις ανάγκες της ομάδας και να μετρήσετε τον αντίκτυπο του έργου σας. Η επιτυχία θα είναι διαφορετική σε κάθε έργο και ενδεχομένως σε κάθε συμμετέχοντα, οπότε φροντίστε να εξετάσετε τι αξιολογείτε, αλλά και γιατί και πώς το αξιολογείτε. Όπου είναι δυνατόν, μπορείτε να το εξετάσετε ενεργά με την ομάδα σας. Η χρήση εργαλείων αξιολόγησης και προβληματισμού και ερωτήσεων σε όλη τη διαδικασία είναι επωφελής καθώς τα μέλη της ομάδας ενθαρρύνονται να προβληματιστούν τόσο για το έργο όσο και για τη ζωή τους.

Τα τυποποιημένα ερωτηματολόγια μπορούν να παράγουν χρήσιμα μετρήσιμα δεδομένα, αλλά εάν χρησιμοποιηθούν, φροντίστε να εξετάσετε τις ερωτήσεις. Μήπως οι ερωτήσεις είναι απότομες; Μήπως θίγουν ευαίσθητα σημεία και αν ναι μπορεί αυτό να αποτελέσει έναυσμα; Υπάρχει διαθέσιμη κατάλληλη υποστήριξη εάν συμβεί αυτό; Μήπως οι ερωτήσεις είναι παραπειστικές; Θα μπορούσαν οι συμμετέχοντες να δώσουν μια απάντηση “πλαστή”; Θα μπορούσαν οι απαντήσεις ενός συμμετέχοντα να φαίνονται κακής ποιότητας ενώ στην πραγματικότητα αντανακλούν την προσωπική του αποδοχή και παρέχουν καλύτερη κατανόηση της συναισθηματικής του ευημερίας; Έχετε λάβει τη συγκατάθεση των συμμετεχόντων πριν από την αξιολόγηση και την καταγραφή;

Μεγάλο μέρος της αξιολόγησης πραγματοποιείται στην πράξη μέσω των συνεχιζόμενων συνομιλιών, παρατηρήσεων και προβληματισμών που λαμβάνουν χώρα μέσα στις συνεδρίες. Φροντίστε να αποτυπώσετε αυτές τις πλούσιες, ποιοτικές πληροφορίες. Μπορείτε να αφιερώσετε 10 λεπτά μετά από κάθε συνεδρία γράφοντας σημειώσεις, να ηχογραφήσετε φωνητικές νότες ή να κινηματογραφήσετε τον εαυτό σας; Σκεφτείτε πώς να συγκεντρώσετε σκέψεις από την ομάδα. Μπορείτε να ρυθμίσετε μια συσκευή εγγραφής ήχου κάπου διακριτικά στο χώρο; Μπορεί να υπάρχουν αυτοκόλλητες σημειώσεις και πίνακες ή ταχυδρομική θυρίδα για σκέψεις και απόψεις; Θα μπορούσαν οι συμμετέχοντες να γράψουν ποίηση, να φτιάξουν ένα γλυπτό ή να κινηθούν για να εκφράσουν την ανταπόκρισή τους στη “διαδρομή”; Υπάρχουν μερικές υπέροχες διαθέσιμες τεχνικές δημιουργικής αξιολόγησης, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να μοιραστούν αυθεντικά την “διαδρομή” τους με στοχαστικό και ευφάνταστο τρόπο. Συνιστούμε ένα κιτ εργαλείων που δημιουργήθηκε από την Ιδιοκτησία, συναίνεση και δεοντολογία της δημόσιας απόδοσης

Μόλις κάτι δημοσιοποιηθεί, είτε πρόκειται για ζωντανή παράσταση, ταινία ή άλλο, θα υπάρχει στον κόσμο επ' αόριστον. Αυτό είναι ένα σημαντικό θέμα που πρέπει να σκεφτείτε και να κάνετε γνήσιες συζητήσεις με την ομάδα. Εάν η απόδοση θα είναι διαθέσιμη στο διαδίκτυο, εξετάστε το ενδεχόμενο να κάνετε μια συζήτηση για τις επιπτώσεις με τα μέλη της ομάδας. Θα θέλουν να εκπροσωπούνται με αυτόν τον τρόπο σε 5 χρόνια; Τι γίνεται αν αλλάξουν οι συνθήκες τους; Το προϊόν ασχολείται με ευαίσθητα θέματα όπως ο εθισμός, η έλλειψη στέγης, το τραύμα;

Εάν ναι, υπάρχει πιθανότητα στο μέλλον μεμονωμένα μέλη της ομάδας να μην θέλουν πλέον η κοινή χρήση να είναι δημόσια, ωστόσο, όταν οι πληροφορίες είναι εκεί έξω, υπάρχει πραγματική πιθανότητα ο συντονιστής να μην μπορεί να τις αφαιρέσει. Τούτου λεχθέντος, οι παραστάσεις και οι πόροι που είναι διαθέσιμοι στο διαδίκτυο συνεχίζουν να βοηθούν και να επηρεάζουν αμέτρητους άλλους χωρίς γεωγραφικά όρια, αλλά είναι σκόπιμο να διασφαλιστεί ότι τα μέλη της ομάδας είναι ξεκάθαρα ως προς το τι συμφωνούν και τη μονιμότητά τους με τη συμμετοχή τους.

### Διαδικασία vs Προϊόν

Η συζήτηση διαδικασίας εναντίον προϊόντος είναι μια συζήτηση που διεξάγεται στον κόσμο των δημιουργικών τεχνών εδώ και πολλά χρόνια και είναι πιθανό να συνεχίσει να πολώνει καλλιτέχνες και ομάδες. Ό,τι κι αν αποφασίσει ο κάθε αφηγητής και συντονιστής θα είναι η σωστή απόφαση για τον ίδιο και την ομάδα του, δεν υπάρχει λύση που να ταιριάζει σε όλους. Τα δημιουργικά αποτελέσματα είναι ένας πολύ θετικός και επιβεβαιωτικός τρόπος για την προώθηση των συναισθημάτων αυτοεκτίμησης και θετικότητας, ωστόσο, αυτό δεν θα πρέπει να είναι εις βάρος της διαδικασίας. Πραγματικά τα καλύτερα έργα είναι εκείνα που εκτιμούν βαθιά τη διαδικασία και, εάν έχουν δημιουργικό αποτέλεσμα, θεωρούν το ως ένα ριζωμένο μέρος του έργου και όχι απλώς ως προσθήκη στο τέλος.

### Εκτίμηση

Η συνεχής αξιολόγηση είναι ένα σημαντικό μέρος οποιασδήποτε πρακτικής διευκόλυνσης και ομαδικής διαδικασίας, προκειμένου να διασφαλιστεί η ποιότητα της πρακτικής σας ως συντονιστής, να ανταποκριθείτε στις ανάγκες της ομάδας και να μετρήσετε τον αντίκτυπο της εργασίας. Η επιτυχία θα είναι διαφορετική σε κάθε έργο και ενδεχομένως σε κάθε συμμετέχοντα, οπότε φροντίστε να εξετάσετε τι αξιολογείτε, γιατί και πώς; Όπου είναι δυνατόν, μπορείτε να το εξετάσετε ενεργά με την ομάδα σας; Η χρήση εργαλείων αξιολόγησης και προβληματισμού και ερωτήσεων σε όλη τη διαδικασία είναι επωφελής για την ομάδα να προβληματιστεί τόσο για το έργο όσο και για τη ζωή της.

Τα τυποποιημένα ερωτηματολόγια μπορούν να παράγουν χρήσιμα μετρήσιμα δεδομένα, αλλά εάν χρησιμοποιηθούν, φροντίστε να εξετάσετε τις ερωτήσεις. οι ερωτήσεις είναι απότομες; Ζητούν ευαίσθητες πληροφορίες και μπορεί αυτό να είναι έναυσμα; Υπάρχει διαθέσιμη κατάλληλη υποστήριξη εάν συμβεί αυτό; Είναι οι ερωτήσεις που οδηγούν; Θα μπορούσαν οι συμμετέχοντες να απαντήσουν με αυτό που πιστεύουν ότι προορίζονται να πουν; Θα μπορούσαν οι απαντήσεις ενός συμμετέχοντα να φαίνονται να επιδεινώνονται όταν στην πραγματικότητα κερδίζουν προσωπική αποδοχή και καλύτερη κατανόηση της συναισθηματικής του ευημερίας; Έχετε λάβει τη συγκατάθεση των συμμετεχόντων πριν από την αξιολόγηση και την καταγραφή;

Πολλή αξιολόγηση πραγματοποιείται οργανικά μέσω των συνεχιζόμενων συνομιλιών, παρατηρήσεων και προβληματισμών που λαμβάνουν χώρα μέσα στις συνεδρίες. Φροντίστε να αποτυπώσετε αυτές τις πλούσιες, ποιοτικές πληροφορίες. Μπορείτε να αφιερώσετε 10 λεπτά μετά από κάθε συνεδρία γράφοντας σημειώσεις, να ηχογραφήσετε φωνητικές νότες ή να κινηματογραφήσετε τον εαυτό σας; Σκεφτείτε πώς να συγκεντρώσετε σκέψεις από την ομάδα. Μπορείτε να ρυθμίσετε μια συσκευή εγγραφής ήχου κάπου διακριτικά στο χώρο; Μπορεί να υπάρχουν αυτοκόλλητες σημειώσεις και πίνακες ή ταχυδρομική θυρίδα για σκέψεις και απόψεις; Θα μπορούσαν οι συμμετέχοντες να γράψουν ποίηση, να γλυπτούν ή να κινηθούν για να εκφράσουν τις απαντήσεις τους στο ταξίδι; Υπάρχουν μερικές υπέροχες διαθέσιμες τεχνικές δημιουργικής αξιολόγησης, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να μοιραστούν αυθεντικά το ταξίδι τους με στοχαστικό και ευφάνταστο τρόπο. Συνιστούμε ένα κιτ εργαλείων που δημιουργήθηκε από την Ιδιοκτησία, συναίνεση και δεοντολογία της δημόσιας απόδοσης

Μόλις κάτι δημοσιοποιηθεί, είτε πρόκειται για ζωντανή παράσταση, ταινία ή άλλο, θα υπάρχει στον κόσμο επ' αόριστον. Αυτό είναι ένα σημαντικό θέμα που πρέπει να σκεφτείτε και να κάνετε γνήσιες συζητήσεις με την ομάδα. Εάν η απόδοση θα είναι διαθέσιμη στο διαδίκτυο, εξετάστε το ενδεχόμενο να κάνετε μια συζήτηση για τις επιπτώσεις με τα μέλη της ομάδας. Θα θέλουν να εκπροσωπούνται με αυτόν τον τρόπο σε 5 χρόνια; Τι γίνεται αν αλλάξουν οι συνθήκες τους; Το προϊόν ασχολείται με ευαίσθητα θέματα όπως ο εθισμός, η έλλειψη στέγης, το τραύμα;

Εάν ναι, υπάρχει πιθανότητα στο μέλλον μεμονωμένα μέλη της ομάδας να μην θέλουν πλέον η κοινή χρήση να είναι δημόσια, ωστόσο, όταν οι πληροφορίες είναι εκεί έξω, υπάρχει πραγματική πιθανότητα ο συντονιστής να μην μπορεί να τις αφαιρέσει. Τούτου λεχθέντος, οι παραστάσεις και οι πόροι που είναι διαθέσιμοι στο διαδίκτυο συνεχίζουν να βοηθούν και να επηρεάζουν αμέτρητους άλλους χωρίς γεωγραφικά όρια, αλλά είναι σκόπιμο να διασφαλιστεί ότι τα μέλη της ομάδας είναι ξεκάθαρα ως προς το τι συμφωνούν και τη μονιμότητά τους με τη συμμετοχή τους.

### **Διαδικασία vs Προϊόν**

Η συζήτηση διαδικασίας εναντίον προϊόντος είναι μια συζήτηση που διεξάγεται στον κόσμο των δημιουργικών τεχνών εδώ και πολλά χρόνια και είναι πιθανό να συνεχίσει να πολώνει καλλιτέχνες και ομάδες. Ό,τι κι αν αποφασίσει ο κάθε αφηγητής και συντονιστής θα είναι η σωστή απόφαση για τον ίδιο και την ομάδα του, δεν υπάρχει λύση που να ταιριάζει σε όλους. Τα δημιουργικά αποτελέσματα είναι ένας πολύ θετικός και επιβεβαιωτικός τρόπος για την προώθηση των συναισθημάτων αυτοεκτίμησης και θετικότητας, ωστόσο, αυτό δεν θα πρέπει να είναι εις βάρος της διαδικασίας. Πραγματικά τα καλύτερα έργα είναι εκείνα που εκτιμούν βαθιά τη διαδικασία και, εάν έχουν δημιουργικό αποτέλεσμα, θεωρούν το ως ένα ριζωμένο μέρος του έργου και όχι απλώς ως προσθήκη στο τέλος.

### **Εκτίμηση**

Η συνεχής αξιολόγηση είναι ένα σημαντικό μέρος οποιασδήποτε πρακτικής διευκόλυνσης και ομαδικής διαδικασίας, προκειμένου να διασφαλιστεί η ποιότητα της πρακτικής σας ως συντονιστής, να ανταποκριθείτε στις ανάγκες της ομάδας και να μετρήσετε τον αντίκτυπο της

εργασίας. Η επιτυχία θα είναι διαφορετική σε κάθε έργο και ενδεχομένως σε κάθε συμμετέχοντα, οπότε φροντίστε να εξετάσετε τι αξιολογείτε, γιατί και πώς; Όπου είναι δυνατόν, μπορείτε να το εξετάσετε ενεργά με την ομάδα σας; Η χρήση εργαλείων αξιολόγησης και προβληματισμού και ερωτήσεων σε όλη τη διαδικασία είναι επωφελής για την ομάδα να προβληματιστεί τόσο για το έργο όσο και για τη ζωή της.

Τα τυποποιημένα ερωτηματολόγια μπορούν να παράγουν χρήσιμα μετρήσιμα δεδομένα, αλλά εάν χρησιμοποιηθούν, φροντίστε να εξετάσετε τις ερωτήσεις. οι ερωτήσεις είναι απότομες; Ζητούν ευαίσθητες πληροφορίες και μπορεί αυτό να είναι έναυσμα; Υπάρχει διαθέσιμη κατάλληλη υποστήριξη εάν συμβεί αυτό; Είναι οι ερωτήσεις που οδηγούν; Θα μπορούσαν οι συμμετέχοντες να απαντήσουν με αυτό που πιστεύουν ότι προορίζονται να πουν; Θα μπορούσαν οι απαντήσεις ενός συμμετέχοντα να φαίνονται να επιδεινώνονται όταν στην πραγματικότητα κερδίζουν προσωπική αποδοχή και καλύτερη κατανόηση της συναισθηματικής του ευημερίας; Έχετε λάβει τη συγκατάθεση των συμμετεχόντων πριν από την αξιολόγηση και την καταγραφή;

Πολλή αξιολόγηση πραγματοποιείται οργανικά μέσω των συνεχιζόμενων συνομιλιών, παρατηρήσεων και προβληματισμών που λαμβάνουν χώρα μέσα στις συνεδρίες. Φροντίστε να αποτυπώσετε αυτές τις πλούσιες, ποιοτικές πληροφορίες. Μπορείτε να αφιερώσετε 10 λεπτά μετά από κάθε συνεδρία γράφοντας σημειώσεις, να ηχογραφήσετε φωνητικές νότες ή να κινηματογραφήσετε τον εαυτό σας; Σκεφτείτε πώς να συγκεντρώσετε σκέψεις από την ομάδα. Μπορείτε να ρυθμίσετε μια συσκευή εγγραφής ήχου κάπου διακριτικά στο χώρο; Μπορεί να υπάρχουν αυτοκόλλητες σημειώσεις και πίνακες ή ταχυδρομική θυρίδα για σκέψεις και απόψεις; Θα μπορούσαν οι συμμετέχοντες να γράψουν ποίηση, να γλυπτούν ή να κινηθούν για να εκφράσουν τις απαντήσεις τους στο ταξίδι; Υπάρχουν μερικές υπέροχες διαθέσιμες τεχνικές δημιουργικής αξιολόγησης, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να μοιραστούν αυθεντικά το ταξίδι τους με στοχαστικό και ευφάνταστο τρόπο. Συνιστούμε ένα κιτ εργαλείων που δημιουργήθηκε από την Artworks Creative Communities με έδρα το Bradford, UK.

### Τύποι ιστορίας

Έχοντας εισαγάγει τα πρακτικά και συναισθηματικά στοιχεία της προετοιμασίας για μια ομαδική διαδικασία Εφαρμοσμένης Αφήγησης, ήρθε τώρα η ώρα να σκεφτούμε την ίδια την ιστορία. Μπορεί να είναι χρήσιμο να χωρίσετε τις Ιστορίες σε τρεις κύριους τύπους. Ιστορίες και Θρύλοι, Προσωπικές Ιστορίες και μια τρίτη κατηγορία που ονομάζουμε Ιστορίες Αποστασιοποίησης (One-Step-Removed), αυτές οι ιστορίες είναι ιδιαίτερα χρήσιμες στο πλαίσιο της εφαρμοσμένης αφήγησης. Έχουμε εισαγάγει τους ακόλουθους τρεις τύπους ιστοριών.

### Λαϊκά παραμύθια, μύθοι και θρύλοι

Είναι πιθανό ότι αυτοί οι τύποι φανταστικών ιστοριών είναι ακριβώς αυτό που φαντάζεστε όταν απεικονίζετε την αφήγηση. μύθοι και θρύλοι, μύθοι, παραμύθια και λαϊκά παραμύθια - ιστορίες θαυμάτων και περιπέτειας.

Είναι πιθανό ότι αυτοί οι τύποι φανταστικών ιστοριών είναι ακριβώς αυτό που φαντάζεστε όταν

απεικονίζετε την αφήγηση. μύθοι και θρύλοι, μύθοι, παραμύθια και λαϊκά παραμύθια - ιστορίες θαυμάτων και περιπέτειας.

Αυτές οι ιστορίες μοιράζονται την αίσθηση ότι δεν τοποθετούνται στην εποχή μας ή ακόμα και στον κόσμο μας και είναι ακριβώς αυτό το στοιχείο που μπορεί να τις κάνει τόσο ισχυρά εργαλεία Εφαρμοσμένης Αφήγησης. Η απόστασή τους από την πραγματικότητα μπορεί να προσφέρει στους συμμετέχοντες χώρο να προβληματιστούν και μια ευκαιρία να εγκαταλείψουν με φαντασία τη δική τους καθημερινή ζωή για λίγο, να ξεφύγουν από καθιερωμένα μοτίβα σκέψης και προσωπικές αφηγήσεις που, αν χειριστούν με προσοχή, μπορεί να είναι μια ισχυρή παρέμβαση για την καταπολέμηση των συναισθηματικών αγωνιών ή απλώς προσφέρετε ένα ευπρόσδεκτο ψυχικό διάλειμμα.

Πολλές φορές φανταστικές ιστορίες και ιστορικά θέματα μπορεί αρχικά να φαίνονται άσχετα με τη σύγχρονη ζωή μας, αλλά στην πραγματικότητα το περιεχόμενο αυτών των ιστοριών το έχει επεξεργαστεί αναρίθμητος αριθμός ανθρώπων με σκοπό να αντανακλά και να εκφράζει τις πιο δύσκολες, κοινές, ανθρώπινες εμπειρίες. Οι δράκοι για παράδειγμα, θα μπορούσαν να αντιπροσωπεύουν τον φόβο του άλλου, του άγνωστου ή μη χαρτογραφημένου. Η συσσώρευση θησαυρού τους μπορεί να αντιπροσωπεύει ανησυχίες για την αδύναμη δύναμη, την απληστία και την ανισότητα του πλούτου, όλα αυτά τα ζητήματα έχουν βαθιά απήχηση στη σημερινή εποχή.

### Προσωπικές Ιστορίες

Οι προσωπικές ιστορίες μπορούν να ενισχυθούν αν κάποιος τις αφηγηθεί πάνω σε μια σκηνή, αλλά μπορούν επίσης να είναι μια συνομιλία που ο ίδιος θα μοιραστεί με κάποιον άλλον στο λεωφορείο.

Σε μια σκηνή ή σε ένα λεωφορείο, η ύπαρξη ενός ασφαλούς και αποδεκτού χώρου για να μοιραστείτε προσωπικές ιστορίες μπορεί να είναι μια απίστευτα ισχυρή εφαρμοσμένη διαδικασία αφήγησης. Οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν ότι είναι άξιοι να ακουστούν και ότι αυτό που έχουν να πουν είναι σημαντικό και ενδιαφέρον, κάτι που από μόνο του μπορεί να μην είναι μια αφήγηση στην οποία έχουν συνηθίσει. Μέσω της διαδικασίας κοινής χρήσης, οι συμμετέχοντες συχνά διαπιστώνουν ότι οι ιστορίες δεν είναι σταθερές και η σχέση τους με την ιστορία μπορεί να αλλάξει μέσω της αφήγησης και της επανάληψης.

### Ιστορίες Αποστασιοποίησης (One-Step-Removed) – Δημιουργία νέων φανταστικών αφηγήσεων

Η τεχνική της αποστασιοποίησης (One - Step - Removed) περιλαμβάνει τη χρήση ιστοριών που φαίνονται αληθινές αλλά δεν είναι και τη δημιουργία νέων φανταστικών αφηγήσεων που έχουν απήχηση με την ομάδα και τις εμπειρίες της ζωής τους. Οι ιστορίες δημιουργούνται ή αναπτύσσονται από κοινού από την ομάδα, οι κεντρικοί χαρακτήρες και τα θέματα και οι αποφάσεις που αντιμετωπίζουν χτίζονται και συζητούνται προοδευτικά μέσα από διάφορες ασκήσεις και τεχνικές. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον εντοπισμό λύσεων και θετικού μέλλοντος για τους χαρακτήρες, μια εργασία που είναι πολύ πιο εύκολο να γίνει για έναν επινοημένο χαρακτήρα παρά για τον εαυτό του!

Το One - Step - Removed μπορεί επίσης να περιλαμβάνει μια διαδικασία κατά την οποία οι



συμμετέχοντες κρατούν την αφήγηση μιας υπάρχουσας ιστορίας και την εξερευνούν ενεργά και την αμφισβητούν, αναδημιουργώντας στοιχεία της αφήγησης, δημιουργώντας νέα φανταστικά γεγονότα και αποτελέσματα.

Η προσέγγιση προσφέρει την απόσταση και την αντικειμενικότητα που είναι απαραίτητη για μια ομάδα να εξετάσει θέματα και ζητήματα που την επηρεάζουν άμεσα, ενώ ρυθμίζει το επίπεδο προσωπικής της αποκάλυψης, μοιράζοντας μόνο τόση ποσότητα της δικής της ιστορίας όσο αισθάνεται άνετα για αυτήν.

## Σχεδίαση

Με τη δημιουργία πρακτικών στοιχείων, όπως η εύρεση συμμετεχόντων, η εξασφάλιση σχετικής υποστήριξης, ο καθορισμός του χώρου εργασίας, του χρονικού πλαισίου και του ήθους, μπορούμε να αρχίσουμε να δομούμε το έργο και τα σχέδια του εργαστηρίου μας.

Ορισμένα έργα θα έχουν έναν γενικό στόχο, όπως η βελτίωση της ευημερίας και της αυτοεκτίμησης εντός της ομάδας, ενώ άλλα θα έχουν επίσης ένα προκαθορισμένο τέλος της δημιουργικής παραγωγής, που καθορίζεται από τις απαιτήσεις χρηματοδότησης, τη συνεργασία με συγκεκριμένες μορφές τέχνης ή λόγω των ενστίκτων και των ενδιαφερόντων σας ως δημιουργικός επαγγελματίας. Για την προσωπικοκεντρική Εφαρμοσμένη Αφήγηση, ανεξάρτητα από το προβλεπόμενο αποτέλεσμα, είναι σημαντικό να υπάρχει ευελιξία ενσωματωμένη στη δομή, ώστε να επιτρέπεται στους συμμετέχοντες να καθοδηγούν την κατεύθυνση του έργου και να ικανοποιούν τις ανάγκες τους. Μπορούμε να το σκεφτούμε ως τον διευκολυντή που παρέχει διάφορα πλαίσια εντός των οποίων οι συμμετέχοντες μπορούν να υποστηριχθούν για την παραγωγή περιεχομένου. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι το εργαστήριο ή το έργο που σχεδιάσατε προσεκτικά δεν συμβαίνει με τον τρόπο που είχατε αρχικά φανταστεί, αλλά αυτό είναι ένα καλό σημάδι ότι ανταποκρίνεστε στις ανάγκες της ομάδας και τίποτα δεν πάει χαμένο, μπορείτε να επιστρέψετε στο έτοιμο υλικό σε διαφορετική στιγμή, εάν ή όταν ενδείκνυται. [Παραδείγματα σχεδίων εργαστηρίου](#) για την αρχή, τη μέση και το τέλος ενός έργου μπορείτε να βρείτε στην ενότητα πόρων, στο Μέρος 3 αυτής της εργαλειοθήκης.

## Πως να σχεδιάσετε ένα Εργαστήριο Προθέρμανση και Δημιουργία Σχέσεων

Εν ολίγοις, για να είναι επιτυχημένο ένα εργαστήριο, οι συμμετέχοντες πρέπει να αισθάνονται άνετα και προετοιμασμένοι. Η προθέρμανση είναι απαραίτητη για να υποστηρίξει τους συμμετέχοντες να αισθάνονται άνετα, να έχουν εμπιστοσύνη και εμπιστοσύνη στις σχέσεις τους μεταξύ τους και με τον συντονιστή. Είναι το οικοδόμημα σχέσης στην αρχή του εργαστηρίου ή του έργου που δημιουργεί τον ασφαλή χώρο που απαιτείται για να πραγματοποιηθούν συζητήσεις και δημιουργική εργασία προσωπικής ή οικείας φύσης.

## Γενική Δομή Εργαστηρίου

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι προσέγγισης του προγραμματισμού εργαστηρίου και κάθε επαγγελματίας θα αναπτύξει τις δικές του τεχνικές. Παρακάτω, έχουμε περιγράψει μια γενική προσέγγιση.



Άσκηση	Αναλυτική περιγραφή
<b>Check In</b>	Αυτή μπορεί να είναι μια επίσημη ή ανεπίσημη στιγμή χαιρετισμού κατά την οποία μπορούμε να αρχίσουμε να μετράμε τα επίπεδα ενέργειας, την πνευματική κατάσταση των συμμετεχόντων αλλά και να ενσταλάξουμε μια αίσθηση ζεστασιάς και καλωσορίσματος. ( <a href="#">Δείτε το σχέδιο εργαστηρίου 2 - check in</a> )
<b>Ανάπτυξη Ενέργειας / Σπάσιμο του Πάγου</b>	Αυτό μπορεί να είναι ένα ευχάριστο παιχνίδι με λέξεις ή σωματική κίνηση. Αυτές είναι στιγμές δεσίματος και ενδυνάμωσης και βοηθούν την ομάδα να μεταβεί από την κατάστασή της εκτός του έργου στο χώρο του εργαστηρίου και στο έργο που πρόκειται να υλοποιηθεί. Αξιοποιούμε την αίσθηση της αποδοχής, του ανοιχτού χαρακτήρα των συμμετεχόντων και δημιουργούμε ένα περιβάλλον όπου η ευαλωτότητα είναι αποδεκτή. (Βλέπε <a href="#">Ερώτηση της ημέρας</a> και <a href="#">Σχέδιο Εργαστηρίου 1</a> , για συνδέσμους που οδηγούν σε περαιτέρω ασκήσεις ανατρέξτε στην <a href="#">Ενότητα Πόρων</a> )
<b>Εστίαση της Ενέργειας</b>	Μετά από μια περίοδο μεγάλης ενέργειας είναι χρήσιμο να ακολουθήσει μια πιο ήσυχη άσκηση, η οποία εστιάζει την ενέργεια στη δουλειά που πρόκειται να κάνουμε και στην εικαζόμενη πρόθεση μας. Οι ασκήσεις εστίασης προσγειώνουν τους συμμετέχοντες στο μυαλό και το σώμα τους, στην παρούσα στιγμή, μεταξύ τους και με το έργο. (Βλέπε <a href="#">Σχέδιο Εργαστηρίου 2</a> , <a href="#">Άσκηση ενσυνείδησης-Ενότητα Πόρων</a> )
<b>Ιστορία</b>	Αφού τακτοποιηθεί η ομάδα, μπορεί να είναι μια καλή στιγμή για να μοιραστείτε μια σύντομη ιστορία που παρουσιάζει τα θέματα που ελπίζετε να εξερευνήσετε εκείνη την ημέρα και μια ατμόσφαιρα ακρόασης και κοινής χρήσης. <a href="#">Παραδείγματα ιστοριών</a> , και συνδέσμους για περισσότερες ιστορίες μπορείτε να βρείτε στο Μέρος 3 της Ενότητας πόρων.
<b>Κεντρική Άσκηση Εισαγωγική εργασία</b>	Αυτή είναι μια συζήτηση ή ήπια άσκηση για την εισαγωγή των θεμάτων και την προετοιμασία των συμμετεχόντων για την κύρια άσκηση που πρόκειται να ακολουθήσει. Μπορεί να είναι η στιγμή που εισάγονται οι δεξιότητες που απαιτούνται για την ολοκλήρωση της κύριας εργασίας. Θα προετοιμάσει επίσης την ομάδα καθώς το κύριο καθήκον θα μπορούσε να είναι μια στιγμή που μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες και κινδυνεύουν να αισθάνονται ευάλωτοι. Για παραδείγματα ανατρέξτε στο <a href="#">Story Mountain</a> ή στο <a href="#">The Spark</a> .
<b>Κεντρική άσκηση</b>	Αυτό είναι το «κυρίως πιάτο» του εργαστηρίου και αυτό που έχει δημιουργήσει κάθε προηγούμενο βήμα. Συνήθως παίρνει τον περισσότερο χρόνο, Ανάλογα με το πού βρίσκεται το εργαστήριο στο συνολικό έργο και ενώ ο συντονιστής στήνει το πλαίσιο, θα έχουν πλέον παραδώσει το μεγαλύτερο μέρος της ομιλίας και της δημιουργίας στους συμμετέχοντες.

<b>Αναστοχασμός</b>	<p>Στο στάδιο του αναστοχασμού, η ομάδα θα μπορούσε να μοιραστεί τη δουλειά που έκανε κατά τη διάρκεια των συνεδριών και τις σκέψεις της για τη διαδικασία. Το να σε βλέπουν, να σε ακούν και να αποδέχονται όταν μοιράζεσαι ένα μέρος του εσωτερικού σου εαυτού μπορεί να είναι μια μεταμορφωτική εμπειρία και θα πρέπει να αφιερωθεί προσεκτικά χρόνος για να γίνει αυτό.</p> <p>Είναι επίσης μια σημαντική στιγμή για τον συντονιστή ώστε να εκτιμήσει ποια θα μπορούσαν να είναι τα κατάλληλα επόμενα βήματα στα εργαστήρια που θα ακολουθήσουν. Μπορείτε να δείτε παραδείγματα στο <a href="#">Quality Street</a> και στο <a href="#">Σχέδιο Εργαστηρίου 1 - Κοινή Χρήση</a>.</p>
<b>Check-Out</b>	<p>Επαναλαμβάνοντας το check in, αυτή είναι μια στιγμή για να δείξετε θερμά την εκτίμηση για τη συμμετοχή των ομάδων, να επιβεβαιώσετε τη γενναιότητα/δημιουργικότητα/ειλικρίνεια/σκέρτσο τους και να λάβετε σχόλια. Επιτρέποντας σε κάθε άτομο να μοιραστεί πώς νιώθει μετά και αν αυτό είναι διαφορετικό από όταν ξεκινήσαμε. Αυτό μπορεί να είναι μέρος της συνεχούς αξιολόγησης.</p>
<b>Δραστηριότητα κλεισίματος</b>	<p>Για να ολοκληρώσετε τη συνεδρία, μπορεί να είναι χρήσιμο να παίξετε ένα γρήγορο ζωηρό παιχνίδι για να τελειώσετε. Ενωθείτε ως ομάδα και για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να αποχωρήσουν από τη συνεδρία και να επιστρέψουν στην κανονική τους ζωή.</p>



# Μέρος 2

Στην πράξη,  
Δραστηριότητες

## Στην πράξη, Δραστηριότητες

Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει αναλυτική περιγραφή 5 βασικών δραστηριοτήτων εφαρμοσμένης αφήγησης, στις οποίες έχουμε δώσει τα ακόλουθα ονόματα: Ασκήσεις προθέρμανσης, Ερώτηση της Ημέρας, Δημιουργία Χαρακτήρα - Νέα Αφηγήματα, Το Δέντρο της Ζωής, Το Βουνό της Ιστορίας (Story Mountain) και Επιβράβευση. Αυτές οι δραστηριότητες έχουν επιλεγεί ειδικά καθώς είναι κατάλληλες για χρήση με μια μεγάλη ποικιλία ομάδων και μπορούν να καθοδηγηθούν με ασφάλεια από άτομα με μια σειρά από εμπειρίες. Αυτές οι δραστηριότητες μπορεί να είναι η κύρια δραστηριότητα ενός εργαστηρίου, αλλά θα μπορούσαν να προσαρμοστούν και να επεκταθούν ώστε να είναι η κύρια δραστηριότητα σε ένα ολόκληρο έργο. Ξεκινήστε με το check-in και τη γνωριμία με τους συμμετέχοντες.

### Ασκήσεις προθέρμανσης

*Πρόεδρος, Αντιπρόεδρος, Γραμματέας (Freeman, Hardy, Willis)*



**Σκοπός του παιχνιδιού:** Παιχνίδι προθέρμανσης ή χαλάρωσης που έχει σκοπό να διευκολύνει τις δραστηριότητες αφήγησης της ομάδας και να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν δημιουργικά.



**Πότε το χρησιμοποιούμε:** Ως άσκηση προθέρμανσης ή ως βοηθητική άσκηση



**Είδος ομάδας:** Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες



**Αποτελέσματα:**

- Ενώνει τους συμμετέχοντες μεταξύ τους.
- Κάνει τους συμμετέχοντες να αρχίσουν να σκέφτονται δημιουργικά.



### Οδηγίες:

- Όλοι κάθονται σε κύκλο και κάθε θέση αντιπροσωπεύει ένα όνομα ή έναν αριθμό. Στη σειρά, θα πρέπει να είναι: Πρόεδρος, Αντιπρόεδρος, Γραμματέας, 1, 2, 3, 4, 5, ..., Σερβιτόρος/Σερβιτόρα. Χρησιμοποιήστε όσους αριθμούς απαιτούνται για να συμπληρώσετε τον αριθμό των ατόμων, αλλά στην τελευταία θέση πρέπει να είναι πάντα ο Σερβιτόρος ή η Σερβιτόρα.

- Συμφωνείτε σε έναν ρυθμό τεσσάρων χτύπων που πρέπει να ακολουθήσουν όλοι, που περιλαμβάνει παλαμάκια ή κλικ με τα δάχτυλα (π.χ. κλαπ, κλαπ, κλικ, κλικ). Ο Πρόεδρος ξεκινά πάντα και λέει το όνομά του ακολουθούμενο από το όνομα/τον αριθμό κάποιου άλλου, αλλά αυτά πρέπει να ειπωθούν στα τελευταία δύο κλικ (στο 3ο και 4ο χτύπημα).
- Η σειρά σειρά στο άτομο που κατονομάζεται που πρέπει να συνεχίσει με τον ίδιο τρόπο. Εάν ένας παίκτης κάνει λάθος (λάθος όνομα ή χρονομέτρηση), ο γύρος τελειώνει, σηκώνεται και μετακινείται στο τελευταίο κάθισμα ενώ όλοι όσοι βρίσκονται μετά από εκείνον πάνε μία θέση μπροστά για να γεμίσουν τον χώρο.
- Ο στόχος είναι να προσπαθήσετε να φτάσετε στην κορυφή (να γίνετε Πρόεδρος).

## 10 σε κύκλο



**Σκοπός:** Μαθαίνει την ομάδα να μιλάει διαισθητικά και να δίνει ο ένας στον άλλο χώρο για να μιλήσει και να ακούσει.



**Πότε το χρησιμοποιούμε:** Άσκηση προθέρμανσης, βοηθητική άσκηση.



**Είδη ομάδας:** Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες.



**Πόροι:** Δεν απαιτούνται.



**Αποτελέσματα:**

- Δημιουργία ομάδας.
- Μαθαίνει στους συμμετέχοντες να κρίνουν πότε να μιλούν και πότε να αφήνουν τους άλλους να μιλήσουν.



## Οδηγίες:

- Η ομάδα κάθεται και βρίσκει μια στιγμή σιωπής, μετά χωρίς αρχηγό ή εντολή, προσπαθούν να μετρήσουν ως το 10 ως ομάδα, ένα άτομο να μιλάει τη φορά. Εάν δύο άτομα μιλήσουν ταυτόχρονα, τότε το μέτρημα ξαναρχίζει από την αρχή και οι ομάδες αρχίζουν πάλι να προσπαθούν να μετρήσουν μέχρι το 10.

## Ερώτηση της Ημέρας



**Σκοπός:** Διευκολύνει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν την ιστορία τους σε ασφαλή χώρο.



**Πότε το χρησιμοποιούμε:** Για το σπάσιμο του πάγου, ως Κεντρική άσκηση.



**Είδος ομάδας:** Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες.



**Πόροι:** Μολύβι και χαρτί για να γράφουν τις σκέψεις τους (προαιρετικό), κάρτες με γραπτές ερωτήσεις ημέρας, ένα κουτί, μια μικρή μπάλα.



**Αποτελέσματα:**

- Οι συμμετέχοντες θα:
- Νιώσουν άνετα
- Αποκτήσουν εμπιστοσύνη και σχέσεις μεταξύ τους και με τον συντονιστή
- Αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στην αφήγηση (ειδικά στη διαμόρφωση μιας αφήγησης με την πάροδο του χρόνου)
- Οικοδομήσουν τις βάσεις που απαιτούνται για το υπόλοιπο της συνεδρίας (αν πρόκειται για δραστηριότητα γνωριμίας (σπάσιμο του πάγου)
- Ζήσουν την εμπειρία της αφήγησης από πρώτο χέρι..



## Οδηγίες:

1. Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες.
2. Ξεκινήστε τη συνεδρία με την Ερώτηση της Ημέρας (QOTD), επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να μοιραστούν ότι νιώθουν άνετα να μοιραστούν.
3. Παραδείγματα ερωτήσεων της ημέρας είναι:
  - a. Ποιες είναι οι τρεις λέξεις που θα χρησιμοποιούσαν οι καλύτεροι φίλοι σας για να σας περιγράψουν;
  - b. Αν μπορούσες να είσαι οπουδήποτε στον κόσμο αυτή τη στιγμή, πού θα διάλεγες να ήσουν;
  - c. Τι σας αφαιρεί και τι σας δίνει ενέργεια;
4. Μη διστάσετε να προσαρμόσετε τις ερωτήσεις στην εκάστοτε ομάδα.
5. Με σκοπό την αποφυγή διακοπών και την δημιουργία περιβάλλοντος που διευκολύνει το μοίρασμα, μόνο το άτομο με την μπάλα μπορεί να μιλά.



## Δημιουργία Χαρακτήρα - Νέα αφηγήματα

Για να εφαρμόσετε την τεχνική της αποστασιοποιημένης αφήγησης ('one step removed') πρέπει να χτίσετε έναν χαρακτήρα. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να γίνει αυτό. Σε αυτή την εργαλειοθήκη σας περιλαμβάνεται ενδεικτικά μια μόνο τεχνική δημιουργίας ενός χαρακτήρα.

### Αρχίζοντας έναν χαρακτήρα

#### The Spark (Το έναυσμα)



**Σκοπός:** Να μάθει η ομάδα να δημιουργεί ενδιαφέροντες χαρακτήρες.



**Πότε το χρησιμοποιούμε:** Ως κεντρική άσκηση



**Είδη ομάδας:** Κατάλληλη για όλες τις ηλικίες



**Πόροι:** Μια τσάντα, προσωπικά αντικείμενα για να γεμίσετε την τσάντα (ιδανικά που αντιστοιχούν στην επιλεγμένη τσάντα, επομένως μια τσάντα γυμναστηρίου θα έχει αντικείμενα που ανήκουν σε αθλητικό χαρακτήρα), ένα στυλό και χαρτί για να κρατήσει σημειώσεις ο συντονιστής ή ένας επιτοίχιος πίνακας.



#### Αποτελέσματα:

- Εξερευνάτε με την ομάδα τη χαρά της δημιουργίας ιστοριών.
- Προσφέρετε στην ομάδα την εμπειρία του να ζωντανέψουν μια ιστορία μαζί.
- Δίνετε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να σκεφτούν θετικά μελλοντικά σενάρια μέσα από τις ιστορίες που έχουν δημιουργήσει..



### Οδηγίες:

1. Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες.
2. Τοποθετήστε μια τσάντα στη μέση της ομάδας ή σε ένα μέρος όπου όλοι μπορούν να δουν την τσάντα.
3. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συζητήσουν για την τσάντα (χωρίς να κοιτάζουν μέσα). Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε:
  - α. Ποιος θα είχε μια τέτοια τσάντα;
  - β. Είναι παλιά ή καινούργια;
  - γ. Σε τι κατάσταση βρίσκεται;
  - δ. Έχει υποστεί κάποια αλλαγή;

4. Ο συντονιστής θα πρέπει να σημειώνει τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, έτσι ώστε οι βασικές λεπτομέρειες των χαρακτήρων να μην χαθούν ή ξεχαστούν. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε έναν επιτοίχιο πίνακα ή ένα χαρτί κολλημένο στον τοίχο για να παρακολουθείτε τις λεπτομέρειες των χαρακτήρων.
5. Αφού συγκεντρωθούν αρκετές λεπτομέρειες χαρακτήρων, μη διστάσετε να προχωρήσετε στο δεύτερο βήμα της διαδικασίας δημιουργίας χαρακτήρων. Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να κοιτάξουν μέσα στην τσάντα εξετάζοντας αντικείμενα που μπορεί να έχετε τοποθετήσει εκεί - π.χ. ένα ημερολόγιο, έναν χάρτη, ακουστικά, περιτυλίγματα γλυκών κ.λπ. (Σαν μέρος της προσέγγισης αποστασιοποιημένης αφήγησης (One-Step-Removed), ο χαρακτήρας πρέπει να έχει παρόμοια χαρακτηριστικά με τους συμμετέχοντες, γι' αυτό προσπαθήστε να σκεφτείτε αντικείμενα που μπορεί να αντικατοπτρίζουν την ομάδα με την οποία εργάζεστε).
6. Όπως και πριν, ενθαρρύνετε την ομάδα να συζητήσει τα θέματα με μερικές ερωτήσεις:
  - α) Από που είναι;
  - β) Που πηγαίνει;
  - γ) Γιατί ταξιδεύει;
7. Μπορείτε επίσης να δώσετε στον χαρακτήρα συγκεκριμένα αναγνωριστικά σε αυτό το σημείο, όπως όνομα και ηλικία.

## Καλή και Κακή Ημέρα



**Σκοπός:** Να επιτραπεί στους συμμετέχοντες να αποκτήσουν πιο συνειδητή επίγνωση των συναισθημάτων τους μέσα από τον ασφαλή χώρο ενός φανταστικού χαρακτήρα.



**Πότε το χρησιμοποιούμε:** Άσκηση προέκτασης, κεντρική άσκηση



**Είδη ομάδας:** Κατάλληλη για όλες τις ηλικίες



**Πόροι:** Δεν απαιτούνται.



**Αποτελέσματα:**

- Προάγει την περαιτέρω ανάπτυξη ενός φανταστικού χαρακτήρα.
- Ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να αφήσουν τα συναισθήματά τους να καθορίσουν τις καταστάσεις στις οποίες βρίσκονται και πώς μπορούν να ελέγξουν τις αντιδράσεις τους σε καταστάσεις εκτός του ελέγχου τους.



### Οδηγίες:

Ως ομάδα ή σε ζευγάρια, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να συζητήσουν πώς μπορεί να είναι μια καλή και μια κακή μέρα για τον χαρακτήρα τους. Προσπαθήστε και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να πάρουν παραδείγματα από την πραγματική τους ζωή. Για παράδειγμα, μια καλή μέρα μπορεί να περιλαμβάνει μια προαγωγή στη δουλειά ή να παρακολουθήσετε την αγαπημένη σας ταινία, ενώ μια κακή μέρα μπορεί να περιλαμβάνει το να κολλήσετε στην κίνηση ή να σας επιπλήξει το αφεντικό σας.

## Ελπίδες, Όνειρα και Μέλλον



**Σκοπός:** Η επέκταση της άσκησης Έναυσμα (The Spark) βοηθά την ομάδα να οραματιστεί το δικό της θετικό μέλλον.



**Πότε τη χρησιμοποιούμε:** Άσκηση προέκτασης



**Είδη ομάδας:** Κατάλληλη για όλες τις ηλικίες



**Πόροι:** Μολύβι και χαρτί (προαιρετικά)



### Οδηγίες:

1. Ως επέκταση της δραστηριότητας Το Έναυσμα (Spark), μπορείτε να ενθαρρύνετε την ομάδα να αντλήσει έμπνευση από τον φανταστικό χαρακτήρα για να σκεφτεί το δικό της μέλλον.
2. Ενθαρρύνετε την ομάδα να εφεύρει ένα μέλλον για τον εαυτό της που είναι εντελώς φανταστικό (π.χ. γίνονται Βασίλισσες, ζουν στο φεγγάρι κ.λπ.)
3. Στη συνέχεια, καθοδηγήστε την ομάδα να σκεφτεί ένα πιο γειωμένο, φιλόδοξο μέλλον για τον εαυτό της.
4. Ο συντονιστής μπορεί για άλλη μια φορά να βοηθήσει τη συζήτηση κάνοντας ερωτήσεις και εξοικονομώντας επαρκή χρόνο για προβληματισμό με βάση τις απαντήσεις που δίνουν οι συμμετέχοντες.

#### Αποχαιρετισμός

Ο χαρακτήρας που δημιούργησε η ομάδα μπορεί να έχει αρχίσει να νιώθει ιδιαίτερα αληθινός και σημαντικός για τους συμμετέχοντες - για τον λόγο αυτό μια προσεκτική προσέγγιση ολοκλήρωσης της διαδικασίας και αποχαιρετισμού του φανταστικού χαρακτήρα έχει μεγάλη σημασία. Δείτε την ενότητα Βαλίτσα στο λήμμα Ανταμοιβή.

## Το Δέντρο της Ζωής



**Σκοπός:** Το Δέντρο της Ζωής επιτρέπει στους συμμετέχοντες να δομήσουν τη ζωή τους (παρελθόν, παρόν και μέλλον) μέσω της οπτικής μεταφοράς ενός δέντρου. Αυτό δίνει στους συμμετέχοντες κάποιο έλεγχο στις δικές τους αφηγήσεις. Με το Dulwich Center στην Αδελαΐδα, ο παιδοψυχολόγος Ncazelo Ncube από τη Ζιμπάμπουε ανέπτυξε τη μέθοδο «Tree of Life» γύρω στο 2006, προκειμένου να υποστηρίξει τα παιδιά και τους νέους που γνώρισε, των οποίων οι γονείς και τα αγαπημένα τους πρόσωπα είχαν πεθάνει από ασθένειες που σχετίζονται με το AIDS.



**Πότε το χρησιμοποιούμε:** Ως κεντρική άσκηση σε μια ή περισσότερες ενότητες



**Είδη ομάδας:** Κατάλληλη για όλες τις ηλικίες



**Πόροι:** Μολύβι και χαρτί για να ζωγραφίσουν οι συμμετέχοντες ένα δέντρο ή αντίγραφα ενός απλού σχεδίου δέντρου, χρωματιστά μολύβια ή μαρκαδόροι.



**Αποτελέσματα:**

- Να βιώσουν οι συμμετέχοντες τις δημιουργικές τους ικανότητες στη φαντασία και τη δημιουργία ιστοριών.
- Να δημιουργήσουν και να μοιραστούν μια ιστορία που σχετίζεται με τον «πυρήνα» τους, που έχει σημασία στη ζωή τους.
- Να εξασκηθούν στη συνειδητή δημιουργία μιας ιστορίας που είναι συναρπαστική.



## Οδηγίες:

1. Συνιστάται στον συντονιστή να δοκιμάσει αυτή την άσκηση εκ των προτέρων, καθώς το υλικό που βγαίνει μπορεί να είναι αρκετά προσωπικό και έντονο, επομένως είναι καλό να υπάρχουν μηχανισμοί αντιμετώπισης, έτοιμος ασφαλής χώρος ή τρόποι για να σταματήσετε την άσκηση σε περίπτωση που καταστεί υπερβολικά συντριπτική. (ανατρέξτε στην ενότητα Προετοιμασία της διαδρομής αυτής της εργαλειοθήκης.)
2. Εξηγήστε με σαφήνεια ότι τα δέντρα θα πρέπει να διαθέτουν:
  - α. Ρίζες, στις οποίες οι συμμετέχοντες θα γράφουν από πού, από τι και από ποιον προέρχονται. Για παράδειγμα, τα μέλη της οικογένειάς τους, η ευρύτερη οικογένεια και τα άτομα που αισθάνονται σαν οικογένεια, πού γεννήθηκαν, πού έζησαν, πολύτιμα παιδικά μέρη, δραστηριότητες που απολάμβαναν και άτομα και γεγονότα από την παιδική τους ηλικία που τους διαμόρφωσαν. Δεν είναι δυνατόν να αποτυπώσεις τα πάντα, να γράψεις τα στοιχεία που νιώθεις σημαντικά ή απλά τις σκέψεις που έρχονται πρώτα.
  - β. Το έδαφος στο οποίο μεγαλώνει το δέντρο. Εδώ γράφουν με τι

- ασχολούνται πλέον στην καθημερινότητα. Η δουλειά, τα χόμπι και άλλες δραστηριότητές τους που τους αρέσουν ή στις οποίες αφιερώνουν χρόνο, πού μένουν, ποιον βλέπουν;
- γ. Ο κορμός αντιπροσωπεύει αξίες, χαρακτήρα, δεξιότητες και ικανότητες. Ζητήστε τους να σκεφτούν τα πράγματα που τους έχουν πει για τον εαυτό τους - επικεντρωθείτε στα κομπλιμέντα. Σε τι είναι καλοί; Τι απολαμβάνουν περισσότερο;
  - δ. Τα κλαδιά είναι οι επιθυμίες και τα όνειρά σας για το μέλλον. Τι θέλετε να πετύχετε; Σκεφτείτε τα μεγάλα και τα μικρά κλαδιά, τόσο μακροπρόθεσμα όσο και βραχυπρόθεσμα.
  - ε. Στα φύλλα γράφουν τα ονόματα σημαντικών ανθρώπων στη ζωή τους, εκείνων που τους βοήθησαν να φτάσουν εδώ που είναι σήμερα και εκείνων που μπορούν να τους βοηθήσουν να εκπληρώσουν τις επιθυμίες και τα όνειρά τους στο μέλλον. Αυτά τα ονόματα θα μπορούσαν να αναφέρονται σε άτομα με τα οποία είχαν υποστηρικτικές ή δύσκολες σχέσεις.
  - στ. Οι καρποί αντιπροσωπεύουν αυτό που θέλουν να αφήσουν πίσω τους. Ποια ελπίζουν να είναι η κληρονομιά τους; Ποιο θα είναι το δώρο τους στην ανθρωπότητα;
  - ζ. Μπορεί επίσης να θέλετε να προσθέσετε Φύλλα που πέφτουν. Αυτά είναι πράγματα που οι συμμετέχοντες μπορεί να επιθυμούν να εγκαταλείψουν, να γίνουν μέρος του εδάφους από το οποίο αναπτύχθηκαν, όχι του μέλλοντός τους.
3. Αφού οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν το δέντρο τους, κάντε ερωτήσεις που έχουν σχεδιαστεί για να τους βοηθήσουν να εξετάσουν το δέντρο τους, το νόημά του και πώς θα μπορούσε να διαμορφώσει τη ζωή τους στο μέλλον. Ορισμένες ερωτήσεις που πρέπει να χρησιμοποιήσετε είναι οι ακόλουθες:
    - α. Τι είδους δέντρο ζωγραφίσατε;
    - β. Ποιο μέρος του δέντρου σας πιάνει τον περισσότερο χώρο;
    - γ. Ποιο μέρος καταλαμβάνει τον λιγότερο χώρο;
    - δ. Ποια μέρη ήταν εύκολο να γίνουν;
    - ε. Ποια μέρη τράβηξαν τη λιγότερη προσοχή;
    - στ. Σας εξέπληξε κάτι;
    - ζ. Θα μπορούσατε να μοιραστείτε το δέντρο σας με κάποιον υποστηρικτικό;
    - η. Θα μπορούσαν να προσθέσουν κάτι θετικό που μπορεί να χάσατε;
  4. Οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν αυτές τις απαντήσεις και το δέντρο τους με την υπόλοιπη ομάδα, εάν θεωρούν ότι αυτό είναι κατάλληλο για αυτούς.
  5. Είτε επιλέξετε να εκτελέσετε αυτήν τη δραστηριότητα σε μία είτε σε πολλές συνεδρίες, είναι σημαντικό να μεταδώσετε στους συμμετέχοντες την αίσθηση της ολοκλήρωσης, ώστε να μην μεταφέρουν τα τρωτά σημεία τους στον κόσμο. Μπορείτε να το κάνετε αυτό μέσω ομαδικού στοχασμού ή ατομικής σιωπηλής περισυλλογής..

## Το Δέντρο της Ζωής - Περαιτέρω Δραστηριότητα - Το Δάσος



**Σκοπός:** Επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εντοπίσουν δίκτυα υποστήριξης και βοηθούς στους οποίους μπορούν να βασιστούν, καθώς και να αναλογιστούν ποιποι είναι, από πού προέρχονται και με ποιες δυσκολίες έχουν έρθει αντιμέτωποι.



**Πότε το χρησιμοποιούμε:** Άσκηση προέκτασης



**Είδη ομάδας:** Κατάλληλη για όλες τις ηλικίες



**Πόροι:** Ένας άδειος τοίχος ή άλλος χώρος κατάλληλος για το κρέμασμα των δέντρων



**Αποτελέσματα:**

- Επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν ότι υπάρχουν άτομα που τους υποστηρίζουν.
- Βοηθά στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.
- Τους παρέχει σταθερή εμπειρία των δημιουργικών τους δυνατοτήτων μέσω της φαντασίας και της δημιουργίας ιστοριών.



### Οδηγίες:

1. Εάν οι συμμετέχοντες νιώθουν ανοιχτοί στο να μοιραστούν τα δέντρα τους, τότε προσκαλέστε τους να κρεμάσουν τα δέντρα το ένα δίπλα στο άλλο για να δημιουργήσουν ένα «δάσος».
2. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να εξετάσουν τα δέντρα άλλων ανθρώπων και ζητήστε τους να γράψουν μηνύματα ενθάρρυνσης και υποστήριξης στα δέντρα άλλων ανθρώπων. Αυτές οι λέξεις μπορούν να γραφτούν απευθείας στα δέντρα ή να εκτυπωθούν ή να επισυναφθούν μέσω αυτοκόλλητων σημειώσεων.
3. Στη συνέχεια, δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να αφομιώσουν όσα έχουν γραφτεί στο δικό τους Δέντρο της Ζωής, είτε μόνοι τους είτε μαζί με την ομάδα.
4. Περισσότερα για αυτή την διαδικασία μπορείτε να μάθετε αν επισκεφθείτε τον ιστότοπο: [dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/](http://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/)

## Το Βουνό της Ιστορίας - διδασκαλία της δομής μιας ιστορίας



**Σκοπός:** Το Βουνό της Ιστορίας (Story or Plot Mountain) είναι ένα χρήσιμο, οπτικό εργαλείο που βοηθά στην ανάλυση και επικοινωνία των θεμελιωδών στοιχείων μιας ιστορίας με απλούς όρους



**Πότε το χρησιμοποιούμε:** Κεντρική άσκηση, άσκηση προθέρμανσης



**Είδη ομάδας:** Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες



**Πόροι:** Μολύβι και χαρτί για τον σχεδιασμό ενός χάρτι, χαρτί μιλιμετρέ, πρόσβαση στο διαδίκτυο (τηλέφωνο, φορητός ή επιτραπέζιος υπολογιστής)



**Αποτελέσματα:**

- Ένας τρόπος να μιλήσουν συμμετέχοντες περισσότερο για τον εαυτό τους.
- Το Βουνό της Ιστορίας (Story Mountain) βοηθά στην αυτογνωσία.
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεχίσουν να φαντάζονται ένα θετικό μέλλον για τους εαυτούς τους.



### Οδηγίες:

1. Σε ένα κομμάτι χαρτί, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ζωγραφίσουν ένα βουνό (πρέπει να είναι μονή καμπούρα με ίσια αρχή και τέλος - δείτε την εικόνα για αναφορά)
2. Φτιάξτε έναν χάρτη 7 σημείων. Αυτά τα σημεία είναι η Έκθεση, η Ανερχόμενη Δράση, οι Βοηθοί, η Κορύφωση, η Πτωτική Δράση και η Επίλυση.
3. Πρώτα σχεδιάζεται η έκθεση, η κορύφωση πρέπει να τοποθετηθεί στην κορυφή του βουνού και η επίλυση πρέπει να είναι τελευταία.
  - α. Έκθεση - μια εισαγωγή στην τοποθεσία, τους χαρακτήρες και την τρέχουσα κατάσταση τους. Στο στάδιο της έκθεσης, επενδύουμε στους χαρακτήρες και την κατάσταση τους, αρχίζουμε να σχετιζόμαστε μαζί τους, χτίζουμε ενσυναίσθηση και έτσι νοιαζόμαστε για το τι θα συμβεί στη συνέχεια στην ιστορία.
  - β. Ανερχόμενη δράση - Αυτό συμβαίνει όταν κάτι αλλάζει, εμφανίζεται μια σύγκρουση, εμφανίζεται μια πρόσκληση σε περιπέτεια ή η κατάσταση φτάνει σε ένα σημείο όπου πρέπει να αναληφθεί δράση.
  - γ. Βοηθοί - Κατά τη διάρκεια της ανερχόμενης δράσης ο χαρακτήρας συχνά παίρνει μαθήματα ή συγκεντρώνει πόρους, μερικές φορές κάποιος ή κάτι φαίνεται να του προσφέρει βοήθεια.
  - δ. Κορύφωση - Η ανερχόμενη δράση φτάνει τελικά στην κορυφή του βουνού της ιστορίας και στην κορύφωση της πλοκής. Συναισθηματικά και δραματικά αυτή θα είναι η πιο έντονη στιγμή της ιστορίας. Είναι ένα



σημείο αλλαγής της κατάστασης και μια μεταμόρφωση συμβαίνει για τους χαρακτήρες.



ε. Πτωτική δράση ή αποκλιμάκωση - Η νέα κατάσταση πραγμάτων έχει εδραιωθεί και οι χαρακτήρες πρέπει να συμβιβαστούν με τις αλλαγές που έχουν συμβεί.



στ. Επίλυση - Το τέλος μπορεί να ονομαστεί Επίλυση όταν έχουν απαντηθεί τα ζητήματα και οι ερωτήσεις που προέκυψαν στην αρχή.



#### 4. Επιλογή 1 - Μη προσωπικές ιστορίες

α. Μοιραστείτε μια αληθινή ιστορία ενός εμπνευσμένου ατόμου, κάποιου που πέτυχε επιτυχία σε μεγαλύτερη ηλικία ή έχτισε μια νέα ζωή μετά από μεγάλη απώλεια. Αν χρειαστεί, αναζητήστε μια τέτοια προσωπικότητα στο διαδίκτυο. Αυτό μπορεί να γίνει από όλη την ομάδα, σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας.



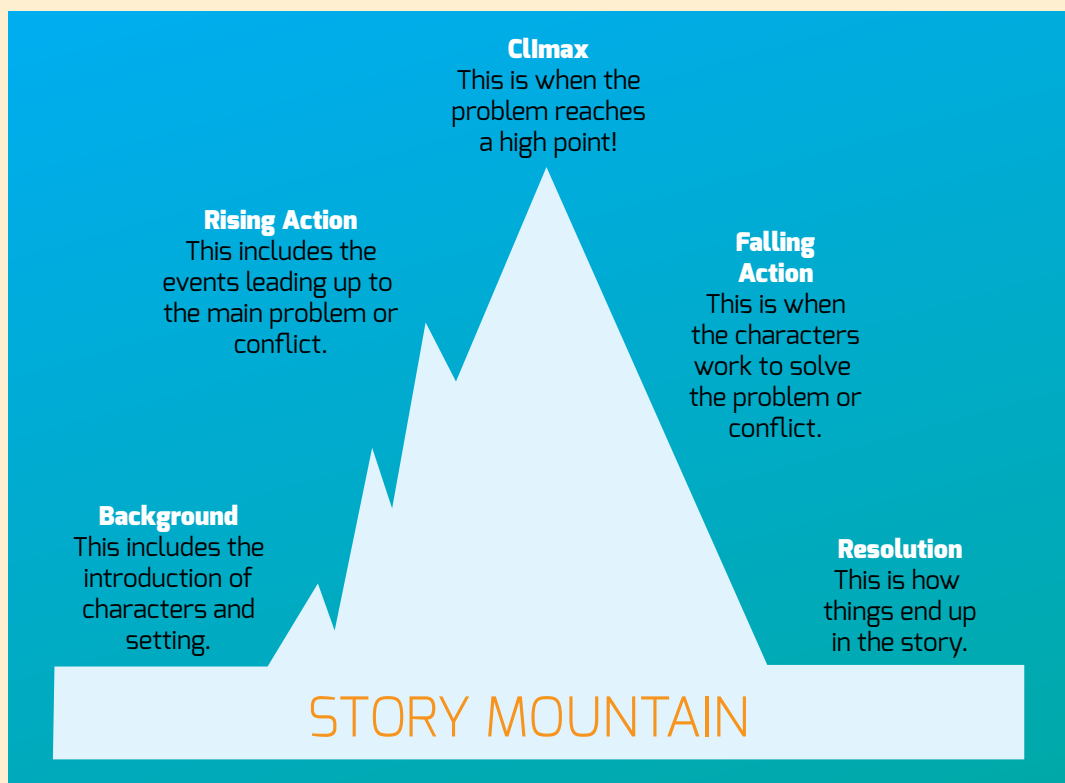
#### 5. Επιλογή 2 - Προσωπικές ιστορίες

α. Πριν αρχίσουν να σχεδιάζουν το βουνό τους, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους, να αναπνεύσουν βαθιά και να φανταστούν ένα βουνό. Μπορείτε να τους ζητήσετε να περιγράψουν πώς μοιάζει (π.χ. χιονισμένο, βραχώδες κ.λπ.) Στη συνέχεια, ρωτήστε τους για μια στιγμή που ξεπέρασαν έναν μεγάλο αγώνα ή ένιωσαν περήφανοι για ένα επίτευγμα. Αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βάση για τον χάρτη τους εάν οι συμμετέχοντες το επιθυμούν.



β. Οι συμμετέχοντες μπορούν στη συνέχεια να σχεδιάσουν τη δική τους ιστορία στο βουνό χρησιμοποιώντας τα παραπάνω Σημεία.

6. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε παράλληλα με την άσκηση Το ταξίδι του ήρωα, καθώς οι δύο αυτές δραστηριότητες είναι στενά συνδεδεμένες.



## Το ταξίδι του ήρωα (Το ταξίδι ως μεταφορά)

Μια εναλλακτική λύση στη χρήση του Story Mountain είναι να χρησιμοποιήσετε το The Hero's Journey. Το Ταξίδι του Ήρωα, ή ο μονόμυθος, επινοήθηκε από τον Τζόζεφ Κάμπελ το 1949 και αναφέρεται σε μια κοινή δομή που βρίσκεται σε ιστορίες παγκοσμίως, όπου ένας χαρακτήρας μπαίνει στο άγνωστο για να ανακτήσει κάτι που χρειάζεται ή να ανακαλύψει κάτι για τον εαυτό του. Αρχικά είχε σχεδιαστεί για 12 βήματα, έχει μειωθεί σε 5 βήματα εδώ, γνωστό και ως το ταξίδι ως μεταφορά.



**Σκοπός:** Μια αφηγηματική χαρτογράφηση τόξου για να καθοδηγήσει τους ανθρώπους που ανακαλύπτουν την αφήγηση.



**Πότε το χρησιμοποιούμε:** Ως βοηθητική άσκηση, κεντρική άσκηση ή εργαλείο αξιολόγησης.



**Είδη ομάδας:** Κατάλληλη για όλες τις ηλικίες



**Πόροι:** Μολύβι και χαρτί, πρόσβαση στο διαδίκτυο



**Αποτελέσματα:**

- Σχεδιασμός λογικών συνδέσεων σε ιστορίες και πώς αυτές οι συνδέσεις μπορούν να εφαρμοστούν στη ζωή των συμμετεχόντων.



## Οδηγίες:

1. Σε ένα κομμάτι χαρτί, σχεδιάστε έναν κύκλο (με τα ακόλουθα σημεία να απεικονίζονται σε αύξουσα σειρά γύρω από τον κύκλο) ή κάντε μια λίστα με 5 βασικά σημεία.
2. Στον κύκλο της λίστας σας, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν την ιστορία τους (ή την ιστορία ενός φανταστικού χαρακτήρα) χρησιμοποιώντας τις παρακάτω κατηγορίες:
  - α. Αρχή: Μια εισαγωγή στους χαρακτήρες, τις σχέσεις τους και την τρέχουσα κατάσταση πραγμάτων.
  - β. Κάλεσμα: Ένα κάλεσμα για δράση/περιπέτεια που σηματοδοτεί την έναρξη του ταξιδιού του ήρωα/πρωταγωνιστή.
  - γ. Βοηθοί και βοήθεια: Φίλοι, σύμμαχοι και άλλοι χαρακτήρες που συναντά στην πορεία και μπορεί να τον εξυπηρετήσουν.
  - δ. Αντίπαλοι και αναποδιές: Προκλήσεις και ανταγωνιστές που αντιμετωπίζει ο ήρωας και οι χαρακτήρες.
  - ε. Άφιξη: Ο πρωταγωνιστής/ήρωας φτάνει στην άλλη πλευρά, είτε νικητής είτε όχι. Οι χαρακτήρες πρέπει να προσαρμοστούν στη νέα κατάσταση πραγμάτων.
3. Οι συμμετέχοντες μπορούν στη συνέχεια να επεξεργαστούν όσα έγραψαν σε συνεργασία με τον συντονιστή.

## Διαδικασία Εξωτερικού Παραρηγητή - Μάρτυρα



**Σκοπός:** Να δημιουργήσει λεπτομερείς προσωπικούς δεσμούς με τον τρόπο ζωής των συμμετεχόντων και να πυκνώσει τις “λιγότερο γνωστές” αφηγήσεις για τη ζωή τους. Η άσκηση αυτή είναι εμπνευσμένη από τη δουλειά της Barbara Myerhoff με ηλικιωμένους Εβραίους στην Καλιφόρνια.



**Πότε τη χρησιμοποιούμε:** Ως κεντρική άσκηση



**Είδη ομάδας:** Ομάδες μεγαλύτερων σε ηλικία ανθρώπων



**Πόροι:** Δεν απαιτούνται



### Οδηγίες:

1. Φτιάξτε ομάδες των τεσσάρων συμμετεχόντων (ή των τριών). Εάν εργάζεστε με μια ομάδα με ποικιλομορφία σε πολιτιστικά υπόβαθρα, προσπαθήστε να κάνετε ένα καλό μείγμα.
2. Ζητήστε από όλους να αναζητήσουν ένα αντικείμενο κληρονομιάς ή μια χρήση με την οποία αισθάνονται συνδεδεμένοι. Φροντίστε αυτό το αίτημα να είναι αρκετά ανοιχτό ώστε οι συμμετέχοντες να επιλέξουν ό,τι θεωρούν κληρονομιά. Κάθε αντικείμενο ή χρήση γίνεται δεκτό.
3. Προσκαλέστε έναν από τους συμμετέχοντες να εισαγάγει το αντικείμενο ή τη χρήση που επιλέγουν, ενώ οι άλλοι συμμετέχοντες ακούν (αποκαλούνται ακροατές). Τι είναι αυτό? Γιατί επέλεξαν αυτή τη συγκεκριμένη χρήση ή αντικείμενο; Ποιο είναι το νόημα του αντικειμένου ή της χρήσης για τον συμμετέχοντα;
4. Στη συνέχεια προσκαλέστε τους άλλους συμμετέχοντες να αντιδράσουν. Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη δομή για αυτό:
  - α. Επιλέξτε κάτι που είπε ο συμμετέχων που ήταν ιδιαίτερα σημαντικό για τον ακροατή (Εντοπισμός της έκφρασης)
  - β. Πείτε κάτι για την εικόνα που προκάλεσε αυτή η φράση ή έκφραση στον ακροατή για το τι ήταν σημαντικό για τον συμμετέχοντα (Αναγνώριση της εικόνας).
  - γ. Δημιουργήστε συνδέσεις ανάμεσα στις αξίες ή τις εμπειρίες του ακροατή και του συμμετέχοντος (Ενσωμάτωση απαντήσεων)
  - δ. Σκεφτείτε η ιστορία του συμμετέχοντος έχει επηρεάσει την ομάδα και τι συνεισφέρει στη δική τους ιστορία (Αναγνωρίστε την μεταφορά)
5. Επαναλάβετε αυτό με τα αντικείμενα ή τις χρήσεις των άλλων συμμετεχόντων.

## Ανταμοιβή



**Σκοπός:** Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να νιάζονται για τον εαυτό τους, αλλά και για τους άλλους μιλώντας θετικά για τους άλλους συμμετέχοντες.



**Πότε το χρησιμοποιούμε:** Ως βοηθητική άσκηση, άσκηση γνωριμίας (σπάσιμο του πάγου), κεντρική άσκηση



**Είδη ομάδας:** Κατάλληλη για όλες τις ηλικίες



**Πόροι:** Δεν απαιτούνται



**Αποτελέσματα:**

- Οι συμμετέχοντες αισθάνονται καλύτερα με τον εαυτό τους.
- Δημιουργείται ασφαλής χώρος.
- Οι συμμετέχοντες αρχίζουν να σκέφτονται δημιουργικά.



## Οδηγίες:

1. Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να «χαρίσουν» κάτι ο ένας στον άλλο. Αυτά δεν είναι φυσικά δώρα, αλλά η ιδέα ή η σκέψη ενός δώρου που αποτυπώνεται με κάποιο δημιουργικό τρόπο.
2. Η διαδικασία μπορεί να γίνει με διαφορετικούς τρόπους, εδώ είναι δύο παραδείγματα.
  - α. Ντους θετικότητας - οι συμμετέχοντες “καταιγίζουν” ο ένας τον άλλον με λεκτικά κομπλιμέντα.
  - β. Αποστολή θετικών καρτ ποστάλ - στείλτε μια ταχυδρομική κάρτα σε άλλο άτομο επισημαίνοντας τα θετικά του χαρακτηριστικά.

## Οδός Ποιότητας



**Σκοπός:** Αυτή η άσκηση δημιουργεί έναν “χώρο” προβληματισμού για την ομάδα, για να στοχαστούν για τους ίδιους, τους άλλα μέλη της ομάδας και τις μεταξύ τους σχέσεις τους και έχει ως στόχο να προάγει θετικά συναισθήματα και σχέσεις.



**Πότε την χρησιμοποιούμε:** Ως κεντρική άσκηση



**Είδη ομάδας:** Κατάλληλη για όλες τις ηλικίες



**Πόροι:** Μικρά κομμάτια χαρτί και μολύβια



**Αποτελέσματα:**

- Αυτή η άσκηση δημιουργεί έναν “χώρο” προβληματισμού για την ομάδα, για να στοχαστούν για τους ίδιους, τους άλλα μέλη της ομάδας και τις μεταξύ τους σχέσεις τους και έχει ως στόχο να προάγει θετικά συναισθήματα και σχέσεις.



## Οδηγίες:

1. Δώστε σε κάθε μέλος της ομάδας 3 μικρά χαρτάκια.
2. Στο πρώτο κομμάτι, θα πρέπει να γράψουν ένα δικό τους καλό χαρακτηριστικό/ιδιότητα
3. Στο δεύτερο κομμάτι θα πρέπει να γράψουν ένα καλό χαρακτηριστικό/ιδιότητα κάποιου άλλου μέλους της ομάδας.
4. Στο τρίτο κομμάτι θα πρέπει να γράψουν ένα καλό χαρακτηριστικό/ιδιότητα που πιστεύουν ότι κάποιος άλλος στην ομάδα πιστεύει ότι διαθέτουν οι ίδιοι.
5. Η άσκηση μπορεί να είναι εξολοκλήρου ανώνυμη. Εναλλακτικά, οι συμμετέχοντες μπορούν να γράψουν ονόματα στα κομμάτια 1 και 2.
6. Διπλώστε τα χαρτάκια και τοποθετήστε τα σε ένα μπουλ, καπέλο ή άλλο περιέκτη.
7. Ο εμπυχωτής μπορεί να αποφασίσει ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να μοιραστεί το περιεχόμενο με την ομάδα. Ακολουθούν μερικές προτάσεις.
8. Είτε τα μέλη της ομάδας διαλέγουν ένα κάθε φορά και τα διαβάζουν δυνατά στην υπόλοιπη ομάδα είτε ο συντονιστής τα παίρνει, τα βάζει σε σειρά και τα διαβάζει φωναχτά στην ομάδα στην επόμενη συνεδρία.

## Η βαλίτσα



**Σκοπός:** Να ολοκληρώσετε ένα έργο και να αποχαιρετήσετε τον χαρακτήρα που δημιούργησε η ομάδα ώστε να “συνεχίσει το ταξίδι του” και η ομάδα να προχωρήσει συναισθηματικά πέρα από τη διαδικασία αυτή.



**Πότε τη χρησιμοποιούμε:** Ως άσκηση ολοκλήρωσης/κλεισίματος



**Είδη ομάδας:** Κατάλληλη για όλες τις ηλικίες



**Πόροι:** Μια τσάντα, χαρτί και μολύβια



**Αποτελέσματα:**

- Ένας καλός τρόπος για να ολοκληρώσετε ένα έργο και να αποχαιρετήσετε τον χαρακτήρα που έχει δημιουργήσει η ομάδα ώστε καθώς ο “ήρωας” αναχωρεί να μπορέσει και η ομάδα να προχωρήσει συναισθηματικά πέρα από τη διαδικασία.



## Οδηγίες:

1. Ο συντονιστής φέρνει πίσω την τσάντα που χρησιμοποίησε η ομάδα στο Έναυσμα(Spark). Αυτή η τσάντα είναι η τσάντα του χαρακτήρα που έχει δημιουργηθεί μέσα από προηγούμενες ασκήσεις.
2. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα κομμάτι χαρτί και ένα στυλό και ζητήστε τους να ζωγραφίσουν ένα δώρο που θα ήθελαν να δώσουν στον χαρακτήρα πριν αυτός αναχωρήσει. Για παράδειγμα, ένα εισιτήριο τρένου, μια κιθάρα, ένα ζεστό παλτό ή κάτι που είναι ένα χαρακτηριστικό ή μια δεξιότητα όπως η αυξημένη αυτοεκτίμηση ή γνώση της γαλλικής γλώσσας. Ο συντονιστής πρέπει και εκείνος να προσφέρει δώρο.
3. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες γεμίζουν τη τσάντα με τα δώρα τους, ένα προς ένα, αφιερώνοντας χρόνο για να διαβάσουν ή να δείξουν το δώρο τους στην υπόλοιπη ομάδα. Ο συντονιστής τοποθετεί το δώρο του στην τσάντα τελευταίος.

## Αίσθηση ολοκλήρωσης



**Σκοπός:** Για να κλείσετε τη συνεδρία, δίνοντας στους συμμετέχοντες μια αίσθηση ολοκλήρωσης και να τους δώσετε την δυνατότητα να ξαναβάλουν την «πανοπλία» τους.



**Πότε τη χρησιμοποιούμε:** Ως άσκηση ολοκλήρωσης/κλεισίματος



**Είδη ομάδας:** Κατάλληλη για όλες τις ηλικίες



**Πόροι:** Ένας χώρος κατάλληλος να φιλοξενήσει μια ομάδα και τους φίλους/οικογένειές τους (π.χ. μια αίθουσα σε ένα δημοτικό θέατρο ή άλλο χώρο τέχνης)



## Οδηγίες:

- Προκειμένου να δοθεί στους συμμετέχοντες μια αίσθηση κλεισίματος (και ολοκλήρωσης), είναι καλό να τελειώσετε το έργο με κάποιο είδος γιορτής. Η γιορτή αυτή μπορεί να περιλαμβάνει κάποιο είδος έκθεσης ή παράστασης (εάν οι συμμετέχοντες είναι πρόθυμοι και αισθάνονται άνετα να το κάνουν) ή απλώς ένα γεύμα με όλη την ομάδα όπου ο καθένας φέρνει φαγητό και ποτό για να γιορτάσουμε όλοι μαζί το τέλος του έργου και να αποχαιρετιστούμε.

# Μέρος 3

Πόροι



## Πόροι

Στην τελευταία ενότητα της παρούσας εργαλειοθήκης συγκεντρώσαμε παραδείγματα τριών σχεδίων εργαστηρίου για την αρχή, τη μέση και το τέλος ενός έργου εφαρμοσμένης αφήγησης, μια σειρά από ιστορίες καθώς και συνδέσμους για περαιτέρω δραστηριότητες και πληροφορίες.

### Σχέδια Εργαστηρίου

#### Σχέδιο Εργαστηρίου 1, Σέντνα - Η Θεά της Θάλασσας

#### Μια ιστορία αναγέννησης

Παρακάτω είναι ένα παράδειγμα σχεδίου εργαστηρίου που επικεντρώνεται σε ένα θρύλο των Ινουίτ για την Σέντνα, τη θεά της θάλασσας. Πρόκειται για ένα εργαστήριο που έχει πραγματοποιηθεί με επιτυχία στην τρέχουσα μορφή του με ομάδες γυναικών που επέζησαν κακοποίησης. Μετά την ανάγνωση του σχεδίου, οι διαμεσολαβητές μπορούν να επεξεργαστούν και να αλλάξουν ενότητες χρησιμοποιώντας τις γνώσεις της εκάστοτε ομάδας με την οποία εργάζονται ώστε να εξασφαλίσουν την καταλληλότητα του εργαστηρίου τους συμμετέχοντες.

#### Κλείδα εργαστηρίου

<b>Ποιός</b>	Ενήλικες. Το εργαστήριο αυτό σχεδιάστηκε αρχικά για γυναίκες που επέζησαν της ενδοοικογενειακής βίας και του καταναγκαστικού γάμου.
<b>Αριθμός συμμετεχόντων</b>	Ως 8
<b>Διάρκεια (σε ώρες)?</b>	2-2,5 ώρες
<b>Διάρκεια (σε εβδομάδες)?</b>	Εντάσσεται σε έργο διάρκειας 10 εβδομάδων
<b>Τοποθέτηση στο έργο;</b>	Στην αρχή ή στη μέση του έργου
<b>Απαραίτητοι πόροι</b>	Η ιστορία της Σέντνα, χαρτί και στυλό για να χρησιμοποιήσουν τα μέλη της ομάδας αν θέλουν.

Διάρκεια	Εργασία	Περιγραφή/Στόχος
15 λεπτά της ώρας	Εισαγωγή/Check In	Ο αφηγητής θα πρέπει να παρουσιάσει το έργο και να συζητήσει θέματα, προσδοκίες και οτιδήποτε χρειάζεται να γνωρίζει η ομάδα σε αυτό το στάδιο. Ο αφηγητής θα πρέπει να αφήσει εδώ χώρο για ερωτήσεις ή σκέψεις.

15 λεπτά της ώρας	<b>Δυο αλήθειες και ένα ψέμα</b>	Η ομάδα (συμπεριλαμβανομένου του συντονιστή) θα μοιραστεί τρεις ιστορίες για τον εαυτό της. Δύο από αυτές τις ιστορίες πρέπει να είναι αληθινές και μία από αυτές να είναι ψευδής. Στη συνέχεια, ολόκληρη η ομάδα θα συζητήσει αυτές τις ιστορίες και θα προσπαθήσει να αποφασίσει ποια ιστορία ήταν ψευδής. Ο συντονιστής θα πρέπει πρώτα να μοιραστεί τις ιστορίες του για να δώσει τον τόνο στην υπόλοιπη ομάδα. Αυτή η άσκηση είναι ένα παγοθραυστικό και μια ευκαιρία να ακούσετε τις φωνές κάθε μεμονωμένου μέλους της ομάδας, να βοηθήσετε να γνωρίσετε την ομάδα και την ομάδα μεταξύ τους και να ενθαρρύνετε την ομάδα να σκεφτεί δημιουργικά την ιστορία.
15-20 λεπτά της ώρας	<b>Ιστορία</b>	Η ιστορία της Σέντνα – ο αφηγητής αφηγείται στην ομάδα την ιστορία της Σέντνα. Για να δείτε την ιστορία ανατρέξτε στην ενότητα με τις <a href="#">ιστορίες</a> του μέρους που περιλαμβάνει τους <a href="#">πόρους</a> . Ωστόσο, υπάρχουν πολλές εκδοχές αυτής της ιστορίας που είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο και σε ανθολογίες, γι αυτό σας συνιστούμε να δείτε μερικές εκδοχές και να βρείτε αυτή που νιώθετε πιο άνετα να αφηγηθείτε.
20 λεπτά της ώρας	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</b>	
20 λεπτά της ώρας	<b>Διερεύνηση των θεμάτων της ιστορίας - Κάποτε, όταν ήμουν</b>	<p>άποτε, όταν ήμουν...</p> <p>...ερωτευμένη/η/πεισματοάρης/α/εξαπατημένο/η/φοβισμένος/η/ισχυρός/η/τρομερός/η/ήρεμος/η Κατά τη διάρκεια της ιστορίας, η Σέντνα παρουσιάζεται σε μια ποικιλία καταστάσεων και συναισθημάτων. Γενικά, οι παραπάνω καταστάσεις συνοψίζουν το ταξίδι της σε όλη την διάρκεια της ιστορίας. Ο συντονιστής θα χωρίσει την ομάδα σε ζευγάρια και κάθε άτομο θα λάβει οδηγίες να επιλέξει μία από τις παραπάνω καταστάσεις που μπορεί να θυμηθεί ότι ένιωσε και θέλει να μοιραστεί με τον σύντροφό του. Κάθε άτομο θα πει στον σύντροφό του για την εποχή που... αγαπήθηκε/πείσμωνσε/εξαπατήθηκε/φοβήθηκε/ήταν δυνατός/ήταν τρομερός/είχε ηρεμήσει.</p> <p>Αφού ο ένας ολοκληρώσει την ιστορία του, ακολουθεί ο άλλος. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις ιστορίες τους με την υπόλοιπη ομάδα.</p>

<b>15 λεπτά της ώρας</b>	<b>Μοίρασμα ιστοριών</b>	Κάθε άτομο μοιράζεται ένα απόσπασμα από την ιστορία της ζωής του συντρόφου του με την υπόλοιπη ομάδα
<b>10 λεπτά της ώρας</b>	<b>Χαλάρωση</b>	Παίζουμε το παιχνίδι “Πρόεδρος, Αντιπρόεδρος, Γραμματέας/10 σε κύκλο. Ομαδικές δραστηριότητες χαλάρωσης, και οι δύο μπορούν να βρεθούν παρακάτω. Οι δραστηριότητες χαλάρωσης είναι ένα σημαντικό μέρος οποιασδήποτε συνεδρίας καθώς επιτρέπουν στην ομάδα να συγκεντρωθεί. Είναι ακόμη πιο σημαντικά σε περιβάλλοντα όπου η ομάδα είναι ευάλωτη ή αν τα μέλη της έχουν μοιραστεί προσωπικές ιστορίες στις συνεδρίες και χρειάζεται να προστατευθούν ξανά πριν φύγουν από τον ασφαλή χώρο που έχετε δημιουργήσει.
<b>5-10 λεπτά της ώρας</b>	<b>Αποδελτίωση/ αναστοχασμός</b>	1 πράγμα που σας άρεσε, 1 πράγμα που θα αλλάζατε. Μια ευκαιρία για την ομάδα να σκεφτεί τη συνεδρία και να την αξιολογήσει. Σε έναν κύκλο, ξεκινώντας από τον συντονιστή, κάθε άτομο μοιράζεται κάτι που του άρεσε στη συνεδρία και κάτι που θα άλλαζε. Αυτό επιτρέπει στην ομάδα να αποδελτιώσει τις πληροφορίες και να απαλλαγεί από την πίεση, ενώ ο συντονιστής συγκεντρώνει πληροφορίες ανατροφοδότησης για αξιολόγηση, αλλά και προετοιμάζει τις μελλοντικές συνεδρίες.

## Συνδημιουργία ενός Χαρακτήρα με νέα Μυθοπλαστικά Στοιχεία - Άσκηση Αποστασιοποίησης (One Step Removed)

Το παρακάτω εργαστήριο περιγράφει μια σειρά ασκήσεων που εισάγουν την προσέγγιση One-Step-Removed (αποστασιοποίηση) στην οποία μια ομάδα ατόμων δημιουργεί μαζί έναν χαρακτήρα που μοιάζει «πραγματικός» και εκφράζει μερικές από τις προκλήσεις, τις εμπειρίες ή τις καταστάσεις της ίδιας της ομάδας. Μέσω του χαρακτήρα η ομάδα μπορεί να εξερευνήσει συναφή θέματα, ζητήματα και λύσεις με ασφάλεια και σε βάθος. Αυτό το εργαστήριο μπορεί να πραγματοποιηθεί ηλεκτρονικά ή με φυσική παρουσία.

### Κλείδα εργαστηρίου

<b>Ποιος</b>	Εθελοντικά εργαζόμενοι φροντιστές ατόμων που πάσχουν από άνοια.
<b>Αριθμός συμμετεχόντων</b>	Ως 10
<b>Διάρκεια (σε ώρες);</b>	1,5 ώρα
<b>Διάρκεια (σε εβδομάδες)?</b>	Εντάσσεται σε έργο διάρκειας 8 εβδομάδων
<b>Τοποθέτηση στο έργο</b>	Στην αρχή ή στο μέσο του έργου
<b>Απαραίτητοι πόροι</b>	Χαρτί Α2, μαρκαδόρος, στυλό,

Χρόνος	Εργασία	Περιγραφή/Στόχος
10 λεπτά της ώρας	Check-in	<p>Καλωσορίζουμε όλους θερμά στη συνεδρία. Άτυπο check-in με κάθε άτομο, μετρώντας τα επίπεδα ενέργειας, τη διάθεση και διασφαλίζοντας ότι οι πρωταρχικές ανάγκες του κάθε ατόμου τη συγκεκριμένη στιγμή καλύπτονται.</p> <p>Όταν όλοι οι συμμετέχοντες συγκεντρωθούν και είναι έτοιμοι να ξεκινήσουν, ο συντονιστής μπορεί να ξεκινήσει μια συζήτηση ανακεφαλαιώνοντας τους συνολικούς στόχους του έργου, τους συλλογικά καθιερωμένους κανόνες της ομάδας, τις δραστηριότητες της συνεδρίας της προηγούμενης εβδομάδας και οτιδήποτε άλλο χρειάζεται να γνωρίζει ή να ρωτήσει η ομάδα σε αυτό το σημείο.</p>

<b>15 λεπτά της ώρας</b>	<b>Ερώτηση της ημέρας</b>	<p>Οι ερωτήσεις είναι προ-γραμμένες από τον συντονιστή ή γράφονται από την ομάδα τη δεδομένη στιγμή και προστίθενται σε ένα δοχείο. Ένας συμμετέχων μπορεί να διαλέξει εθελοντικά μια ερώτηση και να τη διαβάσει στην ομάδα.</p> <p>Στη συνέχεια, η ομάδα καλείται να μοιραστεί τις απαντήσεις της σε αυτήν την ερώτηση της ημέρας, εάν το επιθυμεί.</p> <p>Παραδείγματα ερωτήσεων.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ποια ήταν η αγαπημένη σας ιστορία ή χαρακτήρας όταν είσασταν παιδί;</li><li>• Ποιο είναι το αγαπημένο σας γλυκό;</li><li>• Μπορείτε να μας πείτε μια συμβουλή/ένα μάθημα που σας έδωσε ένας μεγαλύτερος που δεν θα ξεχάσετε ποτέ;</li><li>• Ποια είναι η ιστορία του ονόματός σας;</li><li>• Τι σας εμπνεει;</li><li>• Τι κάνετε για να χαλαρώσετε;</li><li>• Πείτε την ιστορία ενός ρούχου που φοράτε.</li><li>• Περιγράψτε τις διακοπές των ονείρων σας.</li></ul> <p>Εάν η ομάδα το απολαμβάνει και/ή θέλετε να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο για να δημιουργήσετε δεσμούς μέσω αυτού του μοιράσματος, συνεχίστε να ρωτάτε.</p>
------------------------------	-------------------------------	---

<p><b>5 λεπτά της ώρας</b></p>	<p><b>Ζέσταμα (σώματος και μυαλού)</b></p>	<p>άνοντας επίδειξη, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να ζεστάνουν λίγο το σώμα τους.</p> <p>Τοποθετήστε και τα δύο πόδια στο πάτωμα και καθίστε όρθια. Σηκώστε τους ώμους μέχρι τα αυτιά και μετά αφήστε τους να πέσουν μέχρι κάτω ενώ αναστενάζετε, αυτό σας απελευθερώνει από την ένταση.</p> <p>Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες σας μιμηθούν: κυλίστε το κεφάλι σας από τη μία πλευρά στην άλλη, πάνω και κάτω, γυρίστε τους ώμους σας προς τα εμπρός και προς τα πίσω, λυγίστε τους αγκώνες και σχεδιάστε μεγάλους κύκλους στον αέρα και στρέψτε τους καρπούς από τη μία πλευρά και μετά από την άλλη. Ύστερα κάνετε κύκλους με τα γόνατα και τους αστραγάλους.</p> <p>Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι μπορούν να σταματήσουν ανά πάσα στιγμή, ειδικά εάν αυτό τους προκαλεί πόνο.</p> <p>Τώρα, αφιερώνοντας μια στιγμή για να αναπνεύσετε βαθιά και να χαλαρώσετε, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους, αν αισθάνονται άνετα να το κάνουν και να ακούσουν τη φωνή σας.</p> <p>Τι μπορείτε να ακούσετε στο δωμάτιο γύρω σας; Τι μπορείτε να ακούσετε έξω από το δωμάτιο; Με τη φαντασία σας, τι θα μπορούσατε να ακούσετε, στη γειτονιά; Τι μπορείτε να ακούσετε από πιο μακριά; Από το ίδιο σας το σώμα; Τέλος, υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να στρέψουν την προσοχή τους στα πόδια τους που είναι στερεωμένα στο έδαφος, εάν τίποτα άλλο δεν είναι σταθερό στη ζωή σας, μπορείτε πάντα να βασίζεστε στο ότι το έδαφος είναι εκεί.</p> <p>Τεντωθείτε καλά καλά ή χασμυρηθείτε, σαν να έχετε μόλις ξυπνήσει και είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε!</p>
--------------------------------	--	--

<p><b>5 - 10</b> <b>λεπτά</b> <b>της ώρας</b></p>	<p><u><b>Το ναυσμα(Spark)</b></u></p>	<p>Δείξτε ένα αντικείμενο στην ομάδα, όπως ένα μάτσο κλειδιά. Ρωτήστε την ομάδα, ποια θα μπορούσε να είναι η ιστορία πίσω από αυτά τα κλειδιά; Προσκαλέστε τους να εφεύρουν μικρές ιστορίες και χαρακτήρες, να κάνουν ερωτήσεις και να χρησιμοποιήσουν την ιστορία για να επεκτείνουν και να εμβαθύνουν τις απαντήσεις τους</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Τι είναι αυτά τα κλειδιά;</i></li> <li>• <i>Χρησιμοποιούνται συχνά;</i></li> <li>• <i>Ποιος τα χρησιμοποιεί συνήθως;</i></li> <li>• <i>Τι συνέβη στον ιδιοκτήτη των κλειδιών;</i></li> </ul> <p>Μετά από μερικές έξυπνες ιδέες, ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι αυτά τα κλειδιά ανήκουν σε έναν χαρακτήρα που πρόκειται να δημιουργήσετε μαζί. Το μόνο που μπορείτε να τους πείτε είναι ότι ο χαρακτήρας, όπως και τα μέλη της ομάδας, είναι εθελοντής φροντιστής ενός ατόμου που πάσχει από άνοια.</p>
<p><b>10 - 15</b> <b>λεπτά</b> <b>της ώρας</b></p>	<p><u><b>Οικοδόμηση του χαρακτήρα</b></u></p>	<p>Σχεδιάστε ένα μεγάλο περίγραμμα ενός ανθρώπου και υποστηρίξτε με διακριτικότητα την ομάδα να συμπληρώσει με λεπτομέρειες σχετικά με αυτόν τον νέο χαρακτήρα και τη ζωή του. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε ανοιχτές ερωτήσεις. Οι απαντήσεις προέρχονται από την ομάδα και εφόσον είναι δυνατόν, ενθαρρύνετε όλους να συνεισφέρουν και διαβεβαιώστε την ομάδα ότι δεν υπάρχει σωστό ή λάθος.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ξεκινήστε με ένα όνομα, την ηλικία, το φύλο και τη σύνδεσή τους με τα κλειδιά και το μέρος που ζουν.</i></li> <li>• <i>Χρησιμοποιήστε την Ερώτηση της Ημέρας στην οποία η ομάδα έχει ήδη απαντήσει για να ζωντανέψετε τον χαρακτήρα και να καλλιέργησετε ενσυναίσθηση για τη ζωή του.</i></li> <li>• <i>Αναφερθείτε στην οικογένεια και τους φίλους τους, ποιοι είναι και πώς περνούν, ποιοι είναι εθελοντές φροντιστές; Πώς άλλαξε η ζωή τους από τότε που έγιναν φροντιστές;</i></li> </ul> <p>Συνεχίστε να κάνετε ερωτήσεις μέχρι να δημιουργηθεί μια πλήρης εικόνα αυτού του χαρακτήρα και κατόπιν κάνετε ανακεφαλαίωση με όλη την ομάδα.</p>

<p><b>5 λεπτά της ώρας</b></p>	<p><b>Κοινωνικοί κύκλοι</b></p>	<p>Σε ένα καθαρό φύλλο χαρτιού σχεδιάστε μια σειρά από ομόκεντρους κύκλους - σαν στόχο σε παιχνίδι με βελάκια. Μέσα στον κεντρικό κύκλο γράψτε το όνομα του χαρακτήρα, στον επόμενο κύκλο γράψτε τα άτομα που βλέπει κάθε μέρα, τον 3ο αυτούς που βλέπει ο χαρακτήρας μία φορά την εβδομάδα, για τον 4ο κύκλο γράψτε ποιον βλέπει κάθε μήνα, στον 5ο κάθε χρόνο, στον 6ο μία φορά τη δεκαετία.</p> <p>Αυτό θα δημιουργήσει μια εικόνα των κοινωνικών δικτύων του χαρακτήρα και θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να φανταστούν περισσότερα για τις σχέσεις του χαρακτήρα με αυτά τα άτομα.</p>
<p><b>15 - 20 λεπτά της ώρας</b></p>	<p><b>Χρονολόγιο μιας ημέρας</b></p>	<p>Στην ομάδα, σχεδιάστε μια γραμμή σε ένα καθαρό φύλλο χαρτιού και εξηγήστε στην ομάδα ότι αυτή είναι μια γραμμή χρονολογίου, στα αριστερά είναι η στιγμή που ο χαρακτήρας ξυπνά και στα δεξιά είναι η τελευταία στιγμή της ημέρας.</p> <p>Επινοήστε μαζί μια «κανονική» μέρα για αυτόν τον χαρακτήρα, μαθαίνοντας περισσότερα για τη ρουτίνα και την κατάστασή του.</p> <p>Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες των 3 ή 4, μερικές ομάδες θα δημιουργήσουν τώρα ένα χρονολόγιο για μια «καλή μέρα» στη ζωή αυτού του χαρακτήρα και οι άλλες για μια «κακή μέρα». Δώστε στις ομάδες 5 ή 6 λεπτά για να το κάνουν και στη συνέχεια ζητήστε τους να διαβάσουν τα χρονολογία τους. Αν πλησιάζετε στο τέλος της συνεδρίας καλό είναι να τελειώσετε με μια “καλή μέρα”.</p>
<p><b>5 - 10 λεπτά της ώρας</b></p>	<p><b>Προτεραιότητες</b></p>	<p>Κάντε μια συζήτηση και σημειώστε τα βασικά σημεία, σχετικά με τα κύρια θέματα που αντιμετωπίζει ο χαρακτήρας στη ζωή του. Αφού φτιάξετε μια λίστα με ζητήματα, σκεφτείτε ποιες δυνατότητες υπάρχουν για να τα αντιμετωπίσετε.</p>
<p><b>8 λεπτά της ώρας</b></p>	<p><b>Σε πέντε χρόνια από τώρα</b></p>	<p>Εξηγήστε ότι σε 5 χρόνια αυτός ο χαρακτήρας είναι σε ένα καλό μέρος. Πώς μοιάζει αυτό το μέρος και τι το συνέβη για να φτάσει ως εκεί;</p> <p>Αυτή η συζήτηση θα μπορούσε να γίνει σε μικρότερες ομάδες και στη συνέχεια να ανακοινωθούν τα αποτελέσματα στην ομάδα.</p>



<b>8 λεπτά της ώρας</b>	<b>Αποχαιρετισμός</b>	Σε αυτό το σημείο η ομάδα ελπίζουμε να αισθάνεται συνδεδεμένη με τον χαρακτήρα. Μια καλή ιδέα μπορεί να είναι να δώσουμε στους συμμετέχοντες μια συμβουλή ή να τους ευχηθούμε καλή επιτυχία.
<b>15 λεπτά της ώρας</b>	<b>Αποχαιρετισμός</b>	1 πράγμα που σας άρεσε, 1 πράγμα που θα αλλάζατε. Μια ευκαιρία για την ομάδα να σκεφτεί τη συνεδρία και να την αξιολογήσει. Σε έναν κύκλο, ξεκινώντας από τον συντονιστή, κάθε άτομο μοιράζεται κάτι που του άρεσε στη συνεδρία και κάτι που θα άλλαζε. Αυτό επιτρέπει στην ομάδα να αποδελτιώσει τις πληροφορίες και να απαλλαγεί από την πίεση, ενώ ο συντονιστής συγκεντρώνει πληροφορίες ανατροφοδότησης για αξιολόγηση, αλλά και προετοιμάζει τις μελλοντικές συνεδρίες.
<b>5 λεπτά της ώρας</b>	<b>Παιχνίδι</b>	Παίξτε ένα γρήγορο παιχνίδι που αρέσει στην ομάδα για να κλείσετε την συνεδρία.

## Χρήσιμες Ιστορίες

### Ο Θρύλος της Σέντνα της Θεάς της Θάλασσας

Προέλευση: Θρύλος των Ινουίτ - Αρκτικός Κύκλος

Διάρκεια: 5 - 10 λεπτά της ώρας

Ακροατήριο: 8+, ενδείκνυται ιδιαίτερα για ενήλικες γυναίκες

Ο θρύλος για το πώς η Σέντνα έγινε θεά της θάλασσας λέγεται σε όλη την Αρκτική. Η ιστορία διαφέρει από τη μια περιοχή στην άλλη. Ωστόσο, σε όλες τις εκδοχές, μια νεαρή γυναίκα γίνεται η μητέρα όλων των πλασμάτων της θάλασσας. Ως θεά της θάλασσας, η Σέντνα κυριαρχεί στα πλάσματα της και ελέγχει αν φώκιες, θαλάσσιοι ίπποι, ψάρια, φάλαινες και άλλα θαλάσσια ζώα θα είναι διαθέσιμα για τους κυνηγούς Ινουίτ. Αυτή η έκδοχή συνδυάζει πολλές διαφορετικές εκδοχές της ιστορίας της Σέντνα.

Κάποτε ήταν μια νεαρή γυναίκα που λεγόταν Σέντνα. Ζούσε στην Αρκτική με τη μητέρα και τον πατέρα της. Αγαπούσε πολύ τη μητέρα και τον πατέρα της και ήταν πολύ χαρούμενη. Ο πατέρας της ήταν επιδέξιος κυνηγός, γι' αυτό φρόντιζε πολύ καλά την οικογένειά του. Η Σέντνα είχε άφθονο φαγητό και ζεστές γούνες να φορέσει. Της άρεσε η άνεση του σπιτιού των γονιών της και γι' αυτό αρνιόταν να παντρευτεί. Πολλοί άντρες Ινουίτ επιθυμούσαν τη Σέντνα για σύζυγο και ζητούσαν από τους γονείς της το χέρι της σε γάμο. Αλλά η Σέντνα τους αρνήθηκε όλους. Ακόμη και όταν οι γονείς της επέμεναν ότι ήρθε η ώρα να παντρευτεί, αρνήθηκε να ακολουθήσει την παράδοση και να τους υπακούσει.

Αυτό συνεχίστηκε για αρκετό καιρό, ώσπου ένας άντρας από την φυλή Inuk ήρθε να επισκεφτεί τη Sedna. Αυτός ο άντρας υποσχέθηκε στη Σέντνα ότι θα της παρείχε άφθονο φαγητό και γούνες για ρούχα και κουβέρτες. Η Σέντνα συμφώνησε να τον παντρευτεί. Αφού έγιναν άντρας και γυναίκα, την πήγε στο νησί του. Όταν έμειναν μόνοι τους στο νησί, της αποκάλυψε ότι δεν ήταν καθόλου άντρας, αλλά ένα πουλί Fulmar που είχε μεταμορφωθεί σε άντρα! Η Σέντνα ήταν έξαλλη, αλλά ήταν παγιδευμένη και έπρεπε να κάνει ό,τι καλύτερο μπορούσε στην κατάσταση που βρισκόταν. Ο άντρας της δεν ήταν, βέβαια, καλός κυνηγός και δεν μπορούσε να της παρέχει κρέας και γούνες. Το μόνο που μπορούσε να πιάσει το πουλί που ήταν άντρας της ήταν ψάρι. Κάποια στιγμή η Σέντνα κουράστηκε πολύ να τρώει ψάρι κάθε μέρα.

Έμειναν μαζί στο νησί για ένα διάστημα, μέχρι που ο πατέρας της Σέντνα αποφάσισε να έρθει να το επισκεφτεί. Όταν είδε ότι η κόρη του ήταν τόσο δυστυχισμένη και ότι ο άντρας της της είχε πει ψέματα, τον σκότωσε. Η Σέντνα και ο πατέρας της μπήκαν στο καγιάκ του και πήραν το δρόμο του γυρισμού. Οι φίλοι του άντρα της Σέντνα, τα άλλα πουλιά, όταν ανακάλυψαν τι είχαν κάνει η Σέντνα και ο πατέρας της θέλησαν να εκδικηθούν το θάνατο του φίλου τους. Πέταξαν πάνω από το καγιάκ και χτυπούσαν τα φτερά τους πολύ δυνατά. Το χτύπημα των φτερών τους προκάλεσε μια φοβερή καταιγίδα. Τα κύματα έπεσαν πάνω στο το μικρό καγιάκ που ήταν σχεδόν αδύνατο να μείνει στην επιφάνεια.

Ο πατέρας της Σέντνα φοβήθηκε τόσο ότι η καταιγίδα θα γέμιζε το καγιάκ του με νερό και ότι θα πνιγόταν στα παγωμένα νερά που πέταξε τη Σέντνα στη θάλασσα. Σκέφτηκε ότι αυτό θα έκανε

τα πουλιά να σταματήσουν να χτυπούν τα φτερά τους, αλλά έκανε λάθος. Η Σέντνα δεν ήθελε να μείνει στο νερό, κι έτσι κρατήθηκε σφιχτά από την άκρη της βάρκας του πατέρα της και δεν την άφηνε. Φοβούμενος ότι θα αναποδογυρίσει το καγιάκ, ο πατέρας της έκοψε τα δάχτυλα και η Σέντνα βυθίστηκε στον πάτο του ωκεανού. Από κάθε δάχτυλό της γεννήθηκαν διαφορετικά θαλάσσια πλάσματα. Τα δάχτυλα της Σέντνα έγιναν ψάρια, φώκιες, θαλάσσιοι ίπποι και φάλαινες. Ένα άλλο περίεργο πράγμα συνέβη και στη ίδια την Σέντνα. Καθώς βυθιζόταν στον ωκεανό, συνειδητοποίησε ότι δεν πνιγόταν και ότι μπορούσε να αναπνεύσει κάτω από το νερό. Όταν έφτασε στον βυθό του ωκεανού, έγινε ένα ισχυρό πνεύμα. Το σπίτι της βρίσκεται πλέον στον πυθμένα του ωκεανού. Αν την έχετε δει, ξέρετε ότι έχει κεφάλι και κορμό γυναίκας και ουρά ψαριού.

Η Σέντνα ελέγχει πλέον όλα τα ζώα της θάλασσας. Οι Ινουίτ που βασίζονται σε αυτά τα ζώα θέλουν να διατηρήσουν μια καλή σχέση με τη Σέντνα, έτσι ώστε να συνεχίσει να επιτρέπει στα ζώα της να πιάνονται από τους κυνηγούς. Οι Ινουίτ έχουν ορισμένα ταμπού που πρέπει να τηρούνται για να παραμένει η Σέντνα ευχαριστημένη. Ένα από αυτά λέει ότι όταν κάποιος σκοτώσει μια φώκια πρέπει να της δώσει γλυκό νερό, όχι αλμυρό νερό.

Αν οι κυνηγοί δεν πιάσουν τίποτα για πολύ καιρό, ο Σαμάνος μεταμορφώνεται σε ψάρι. Σε αυτή τη νέα μορφή, αυτός ή αυτή κολυμπά μέχρι τον πάτο του ωκεανού για να κατευνάσει τη θεά της θάλασσας τη Σέντνα. Ο Σαμάνος χτενίζει τα κουβάρια από τα μαλλιά της Σέντνα και τα κάνει πλεξούδες. Αυτό αρέσει στην Θεά και καταπραΰνει το θυμό της. Ίσως επειδή η Σέντνα έχασε τα δάχτυλά της, της αρέσει να της χτενίζουν και να της πλέκουν τα μαλλιά. Όταν είναι χαρούμενη, επιτρέπει στα ζώα της να πιαστούν από τους κυνηγούς. Όσο για τα ίδια τα ζώα, δεν τα πειράζει να πιαστούν για να παρέχουν τροφή, ρούχα και καταφύγιο στους Ινουίτ.

Περίληψη: Η θεά της θάλασσας των Ινουίτ, Σέντνα, γίνεται η μητέρα όλης της θαλάσσιας ζωής κάνοντας μια θυσία που ραγίζει την καρδιά.

### ***Ο Χαζούλης Λαγός***

**Περίληψη:** Ένας νεαρός, φοβισιάρης λαγός φουσκώνει κάποια ατυχή γεγονότα και φτάνει να πιστέψει ότι έρχεται το τέλος του κόσμου. Μάλιστα όταν πέφτει κάτω από ένα δέντρο, νομίζει ότι πέφτει ο ουρανός στο κεφάλι του και δημιουργεί χάος στην προσπάθειά του να το σκάσει.

Link: <https://www.bedtimeshortstories.com/the-foolish-rabbit> (στα αγγλικά)

### ***Η Ραγισμένη Στάμνα***

**Περίληψη:** Μια ραγισμένη στάμνα μπορεί να κουβαλήσει μόνο το μισό από το νερό μιας γερής στάμνας. Αποφασίζει λοιπόν να ζητήσει συγγνώμη από τον νεροκουβαλητή γιατί δεν μπορεί να εκπληρώσει το λόγο για τον οποίο υπάρχει. Η στάμνα ωστόσο έχει ξεχάσει ότι εκείνη διαθέτει ένα πολύ ιδιαίτερο χαρακτηριστικό.

Link: <http://www.rebmarko.com/blog/a-year-of-stories-10-the-cracked-pot> (στα αγγλικά)

### ***Οι Μουσικοί της Βρέμης***

**Περίληψη:** Μια ομάδα ζώων που τα έχουν κακομεταχειριστεί το σκάνε και φτιάχνουν μια μπάντα στην πόλη της Βρέμης.

Link: <https://www.storynory.com/the-town-musicians-of-bremen/> (στα αγγλικά)

### ***Η Πέτρα που Τραγουδάει***

**Περίληψη:** Ένα αγόρι ονειρεύεται τις λέξεις “πέτρα που τραγουδάει” και όταν στο χωριό κανένας δεν ξέρει τι σημαίνει αυτό, ξεκινά ένα ταξίδι αναζήτησης για να μάθει τι σημαίνουν οι λέξεις αυτές.

Link: [http://www.fletcherprentice.com/resources\\_stories\\_singing\\_stone.htm](http://www.fletcherprentice.com/resources_stories_singing_stone.htm)

### ***Η Πέρδικα και η Χελώνα Partridge and the Turtle***

**Περίληψη:** Μια μέρα, σε ένα νησί που κατοικείται αποκλειστικά από χελώνες, προσγειώνεται μια πέρδικα. Παρά τις διαφορές τους, οι χελώνες και η πέρδικα γίνονται φίλοι.

Link: <https://www.beehomeacademy.com/stories/the-partridge-and-the-turtles/> (στα αγγλικά)

### ***Ο Δαίμονας που Έτρωγε Θυμό***

**Περίληψη:** Ένας δαίμονας που τρέφεται με θυμό αναζητά τροφή όχι πλέον στον κόσμο των ανθρώπων αλλά στο βασίλειο των Θεών. Οι συνέπειες είναι απρόσμενες!

Link: <https://www.buddhistdoor.net/features/the-anger-eating-demon/> (στα αγγλικά)

### ***Η Σταχτοπούτα***

**Περίληψη:** Η γνωστή σε όλους ιστορία της Σταχτοπούτας μιλάει για μια νέα γυναίκα που η μητριά και οι ετεροθαλείς αδελφές της κακομεταχειρίζονται και υποτιμούν. Στο τέλος της απαγορεύουν να πάει στον χορό που έχει οργανωθεί από τον πρίγκηπα της χώρας. Όμως τη Σταχτοπούτα βοηθά η νονά της η νεράιδα που με μαγικό τρόπο της φτιάχνει ένα πανέμορφο φόρεμα. Τα μάγια διαρκούν όμως μόνο ως τα μεσάνυχτα.

Link: <https://storiestogrowby.org/story/cinderella-fairy-tale-english-story-for-kids/> (στα αγγλικά)

### ***Τα φτερά του Λοτίλκο***

**Περίληψη:** Ο Λοτίλκο, ο άνθρωπος που πετά, πέφτει θύμα ληστείας. Του κλέβουν τα φτερά. Τότε

ο Λοτλίκο αναζητά βοήθεια για να πάρει πίσω τα φτερά του μέχρι που συνειδητοποιεί ότι μπορεί μόνος του να λύσει τα προβλήματά του.

Link: <https://soundcloud.com/user-876224086/lotikos-wings-read-by-tibor-wallinger> (στα αγγλικά)

### ***Και αυτό θα περάσει***

**Περίληψη:** Ο Βασιλιάς Σολωμόντας αναζητώντας ένα φάρμακο για την κατάθλιψη, το βρίσκει χάρη σε ένα δαχτυλίδι.

Link: <https://simplicable.com/new/this-too-shall-pass> (στα αγγλικά)

### ***Οι τρεις αδελφές (Molly Whurpie)***

**Περίληψη:** Τρία μικρά κορίτσια βρίσκονται εγκαταλειμένα μέσα στο δάσος. Ψάχνουν για βοήθεια αλλά συναντούν το σπίτι ενός γίγαντα. Η μικρότερη από τις τρεις αδελφές, η Μόλυ, καταστρώνει ένα σχέδιο επιβίωσης από τον κακό γίγαντα.

Link: <https://www.sacred-texts.com/neu/eng/eft/eft23.htm> (στα αγγλικά)

### ***Κάλιαχ, η γυναίκα που έφτιαξε την Σκωτία***

**Περίληψη:** Ιστορίες για την γιγάντισσα Κάλιαχ (Cailleach), που έφτιαξε την Σκωτία αλλάζοντας το περιβάλλον.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=faX4qZ4Ipbk> (στα αγγλικά)

### ***Ο καμπούρης και ο κύκνος***

**Περίληψη:** Ένας καμπούρης διωγμένος από το χωριό του, βρίσκει παρηγοριά στα ζώα. Όταν εξαφανίζεται, οι φίλοι του τα ζώα είναι οι μόνοι που τον αναζητούν.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DYBleUuPnTw> (στα αγγλικά)

### ***Η Νύφη-πεταλούδα***

**Περίληψη:** Μια ισπανική ιστορία (σύμφωνα με την παράδοση την αφηγούνται στους γάμους) για την τόλμη της φύσης. Κεντρικός ήρωας της ιστορίας είναι μια όμορφη πεταλούδα που ζει σε έναν περικλειστο κήπο αλλά θέλει περισσότερα από την ζωή.

Link: <https://soundcloud.com/villagestories/the-butterfly-bride> (στα αγγλικά)

### ***Ο Θεός και οι τέσσερις μοναχοί***

**Περίληψη:** Ένας μοναχός, μένει πίσω και χωρίζεται από τους αδελφούς του για να βοηθήσει τους άλλους. Παρ'όλα αυτά, δεν τον πειράζει ακόμα και αν αυτό προκαλεί καθυστέρηση στο προσκύνημά του.

Link: <https://www.lecturesbureau.gr/1/let-me-tell-you-a-story-1369/?!lang=en>

***Ο Ανδροκλής και το λιοντάρι***

**Περίληψη:** Ένας θρύλος για έναν σκλάβο, τον Ανδροκλή και πως γίνεται φίλος με ένα τρομερό λιοντάρι εξαιτίας μιας ευγενικής πράξης που τελικά του σώζει τη ζωή.

Link: <https://sites.pitt.edu/~dash/type0156.html#jacobs> (στα αγγλικά)

***Μύθος: Ο Προμηθέας και η κλοπή της Φωτιάς***

**Περίληψη:** Ο Τιτάνας Προμηθέας κλέβει την φωτιά για να την χαρίσει στην ανθρωπότητα. Για την πράξη του αυτή, οι Θεοί τον τιμωρούν αυστηρά.

Link: <https://www.greekmyths-greekmythology.com/prometheus-fire-myth/> (στα αγγλικά)

***Ο βασιλιάς με το δέντρο στην καρδιά***

**Περίληψη:** Μετά τον θάνατο ενός βασιλιά, μια πριγκήπισσα πρέπει να φυλάξει τον θησαυρό του και να τον κρατήσει μυστικό από τον ανώριμο αδελφό της.

Link: <https://www.settlestories.org.uk/the-king-with-a-tree-in-his-heart-folk-tale-from-hepirus-greece/> (στα αγγλικά)

## Σύνδεσμοι με υλικό αναφοράς (στα αγγλικά)

Art Works (n.d.). *Creative Evaluation Tool Kit*. Bradford. URL: [Creative-Evaluation-Toolkit.pdf \(artwork-screative.org.uk\)](#).

Farmer, D. (n.d.). *Role on the wall*. *Drama resource*. URL: <https://dramaresource.com/role-on-the-wall/>

Mind Tools Content Team (n.d.). *Forming, Storming, Norming, and Performing*. *Tuckman's Model for Nurturing a Team to High Performance*. URL: [https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR\\_86.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_86.htm)

Siksika Nation (n.d.). Website. URL: <https://siksikanation.com/>

White, M. (n.d.). *Maps to Narrative Therapy*. Dulwich centre: A gateway to narrative therapy and community work. URL: <https://dulwichcentre.com.au/michael-white-archive/writings-by-michael-white/>

Wikipedia (n.d.). *Carl Rogers*. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Carl\\_Rogers](https://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Rogers)

Wikipedia (n.d.). *Maslow's hierarchy of needs*. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s\\_hierarchy\\_of\\_needs](https://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s_hierarchy_of_needs)

Wikipedia (n.d.). *The Hero's Journey*. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Hero%27s\\_journey](https://en.wikipedia.org/wiki/Hero%27s_journey)

## Παράρτημα1. Κάρτες ερωτήσεων

ΜΙΑ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΠΟΥ ΣΟΥ ΕΔΩΣΑΝ ΚΑΙ ΣΕ ΕΚΑΝΕ ΝΑ ΝΙΩΣΕΙΣ ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ	ΠΟΙΕΣ 3 ΛΕΞΕΙΣ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΣΑΝ ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΣΟΥ ΦΙΛΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΕ ΠΕΡΙΓΡΑΨΟΥΝ;
ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΕΣ ΝΑ ΒΡΕΘΕΙΣ ΣΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ, ΠΟΥ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΒΡΕΘΕΙΣ;	ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΟΝΟΜΑΤΟΣ ΣΟΥ;
ΤΙ ΣΕ ΓΕΜΙΖΕΙ ΜΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ; ΤΙ ΣΟΥ ΡΟΥΦΑΕΙ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ;	ΤΙ ΕΚΤΙΜΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ;
ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΕΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙΣ ΚΑΤΙ ΣΕ ΣΕΝΑ, ΤΙ ΘΑ ΗΤΑΝ ΑΥΤΟ;	ΤΙ ΕΚΤΙΜΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ;



## Παράρτημα 2: Εταίροι

**DW-RS Producties, Άμστερνταμ, Κάτω Χώρες-** Το ίδρυμα DW-RS πιστεύει στην δύναμη της τέχνης και της δημιουργικότητας καθώς και σε μια κοινωνία που περιλαμβάνει όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από το πολιτιστικό και / ή κοινωνικό τους υπόβαθρο. Η ενεργοποίηση, η συμμετοχή και η ενδυνάμωση είναι οι βασικές έννοιες της δουλειάς μας. Το DW-RS συμβάλλει στη δημιουργική ανάπτυξη των πόλεων σε επίπεδο γειτονιάς, των κατοίκων τους και άλλων κοινοτήτων στην Ολλανδία και στο εξωτερικό για την ενίσχυση των κοινωνικών τους δεξιοτήτων και την προώθηση της διαφορετικότητας. Το ίδρυμα στοχεύει να το επιτύχει αυτό ξεκινώντας, υλοποιώντας και υποστηρίζοντας δραστηριότητες στον τομέα των τεχνών και διευκολύνοντας την έρευνα για τη δύναμη της δημιουργικότητας σε κοινωνικά περιβάλλοντα.

**Keres Alapítvány, Βουδαπέστη, Ουγγαρία** - Αποστολή του Keres Alapítvány είναι να βοηθήσει διαφορετικές ομάδες-στόχους να αναπτύξουν τις ικανότητές τους για κοινωνική συναισθηματική μάθηση (SEL). Εξερευνούμε, προσαρμόζουμε/αναπτύσσουμε, αξιολογούμε και προωθούμε προγράμματα και πρωτοβουλίες SEL. Θεωρούμε ότι αυτό το πεδίο είναι σημαντικό καθώς οι ικανότητες του SEL αποδεικνύονται ότι αυξάνουν τα ακαδημαϊκά και εργασιακά επιτεύγματα και βοηθούν στην καλύτερη προσαρμογή στην καθημερινή ζωή. Αυτές οι δεξιότητες μπορούν να διδαχθούν και να αναπτυχθούν και μπορούν να βοηθήσουν τα μειονεκτούντα άτομα να «νικήσουν τις πιθανότητες» - καθώς άτομα με αυξημένη αυτο-αποτελεσματικότητα και κίνητρο για μάθηση, με περισσότερη ευελιξία, ρεαλιστικό καθορισμό στόχων και καλές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων που μπορούν να επιτύχουν περισσότερα από τους συνομηλίκους τους που προέρχονται από παρόμοιο μειονεκτικό υπόβαθρο. Δημιουργούμε προγράμματα για εκείνους που στερούνται περισσότερο αυτές τις δεξιότητες και που έχουν λίγες πιθανότητες να έχουν πρόσβαση σε τέτοια εκπαίδευση. Στοχεύουμε επίσης εκείνους τους επαγγελματίες που εργάζονται με αυτές τις ομάδες-στόχους (π.χ. κοινωνικούς λειτουργούς, εργαζόμενους για νέους).

**Mythos, Κορησσία, Ελλάδα** - Το Κέντρο Μελέτης και Διάδοσης Μύθων και Παραμυθιών στοχεύει στη διάδοση και μελέτη μύθων και παραμυθιών από διάφορες οπτικές γωνίες καθώς και όλων των μορφών τέχνης. Στόχος του είναι η διατήρηση και διάδοση μύθων, θρύλων και παραμυθιών, καθώς και η ανάδειξη της ελληνικής πολιτιστικής παράδοσης και κληρονομιάς. Επιπλέον, το Κέντρο σκοπεύει στην ενίσχυση του ανθρωπιστικού ενδιαφέροντος για την ελληνική πολιτιστική παράδοση.

**Settle Stories, Settle, Αγγλία** - Αποστολή μας είναι να συνεργαζόμαστε με εξαιρετικούς καλλιτέχνες για να δημιουργήσουμε μεταμορφωτικές εμπειρίες για ανθρώπους και κοινότητες. Οι ιστορίες είναι ο πιο ισχυρός τρόπος για να εμπλέξετε, να εμπνεύσετε και να παρακινήσετε τους ανθρώπους να αναλάβουν δράση. Εμείς σας διδάσκουμε την τέχνη της αφήγησης για να μπορείτε να κάνετε τη διαφορά. Μοιραζόμαστε ιστορίες από διαφορετικούς πολιτισμούς από όλο τον κόσμο, εξερευνούμε παραδοσιακούς μύθους και παραμύθια και αποκαλύπτουμε τρέχουσες ιστορίες του σήμερα. Παρουσιάζουμε ιστορίες μέσα από εκδηλώσεις όλο το χρόνο, αλλά και μέσω του μεγαλύτερου δωρεάν διαδικτυακού φεστιβάλ αφήγησης παγκοσμίως, του Yorkshire Festival of

Story. Ο οργανισμός Settle Stories' οργάνωσε πρόσφατα μια διαδικτυακή πλατφόρμα μάθησης που είναι αφιερωμένη στην τέχνη της αφήγησης. Η πλατφόρμα μας λέγεται Storyiversity.

**The Village Storytelling Centre, Γλασκόβη, Σκωτία** - Το Village έχει χτιστεί με την πεποίθηση ότι οι ιστορίες αλλάζουν ζωές. Το όραμά μας είναι ένας κόσμος όπου οι άνθρωποι και οι κοινότητες εμπνέονται, συνδέονται και ακούγονται, υποστηρίζονται από μια αποστολή να βελτιώσουν και να εμπλουτίσουν τις ζωές σε ολόκληρη τη Σκωτία μέσω της δύναμης της ιστορίας. Ως κορυφαίος οργανισμός εφαρμοσμένης αφήγησης της Σκωτίας, παρέχουμε μια σειρά προγραμμάτων που στοχεύουν στην αύξηση της πρόσβασης στην αφήγηση, στην παροχή μιας πλατφόρμας στους ανθρώπους ώστε να μοιράζονται τις φωνές τους, αλλά και να αναπτύξουν και να προωθήσουν την τέχνη της σύγχρονης προφορικής αφήγησης. Αυτό το κάνουμε μέσω της παροχής ενός εκτεταμένου προγράμματος με βάση την κοινότητα, αλλά και μέσω συνεργατικών έργων με ποικίλο φάσμα εταίρων σε όλη τη Σκωτία, συνεργασίας με σχολεία και ενός προγράμματος εκδηλώσεων που περιλαμβάνει το Village Storytelling Festival.

**Vrije Universiteit, Άμστερνταμ, Κάτω Χώρες** - Η ακαδημαϊκή έρευνα και εκπαίδευση στο Vrije Universiteit Amsterdam χαρακτηρίζεται από υψηλό επίπεδο φιλοδοξίας και ενθαρρύνει την ελεύθερη και ανοιχτή επικοινωνία και ιδέες. Το Vrije Universiteit Amsterdam περιλαμβάνει 9 σχολές, μεταξύ των οποίων διάφοροι κλάδοι βιοϊατρικής και επιστημών, αλλά και κλάδοι ανθρωπιστικών σπουδών. Η έρευνα χωρίζεται σε τέσσερα θέματα, αντανακλώντας ένα ισχυρό επίπεδο συμμετοχής σε τρέχοντα κοινωνικά ζητήματα: Επιστήμες της ανθρώπινης υγείας και της ζωής, Επιστήμη για την αειφορία, Συνδεδεμένος κόσμος και Διακυβέρνηση για την κοινωνία. Η συνολική ερευνητική παραγωγή για το 2018 περιλαμβάνει περισσότερες από 7400 επιστημονικές δημοσιεύσεις και 430 διδακτορικές διατριβές.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union